मुद्रक :—
श्री पी साठे,
न्यू गुजरात प्रिंटिंग प्रेस,
गामदेवी बम्बई ७

प्रकाशक :—
जाल हीरजी डी तारापोरवाला
डी. बी तारापोरवाला सन्स
ऐंड कम्पनी प्राइवेट लि
२१ दादाभाई नौरोजी मार्ग
फोर्ट बम्बई

प्राक्कथन

यह पुस्तक क्यों और कैसे लिखी गई

पैंतीस वर्ष पूर्व मैं न्यूयॉर्क के दुःखी नवयुवकों में से था। मैं मोटर ट्रक बेच कर रोजी कमाता था। मोटर ट्रक किस शक्ति से दौड़ती है इस का भी मुझे ज्ञान न था। यही नहीं, मैं कुछ जानना भी नहीं चाहता था। मुझे अपने धन्धे से नफ़रत थी। पश्चिम की ५६ वीं स्ट्रीट में स्थित कसारियों से भरे अत्यन्त सामान्य रूप से सजे कमरे में रहना मुझे पसन्द नहीं था। मुझे स्मरण है कि मेरी नेक टाइयाँ दीवारों पर टंगी रहती थीं और जब मैं सवेरे बदलने के लिए नेकटाई लेने जाता तो कसारियाँ कमरे में चारों ओर भागती नज़र आतीं। मुझे सस्ते और गन्दे रेस्टोरां में भोजन करना अच्छा नहीं लगता था। वे भी कसारियों से भरे रहते थे।

प्रत्येक रात को मैं भयंकर सरदर्द से चूर घर लौटता। इस सर दर्द का कारण था – निराशा, चिन्ता, कड़ुवा और विद्रोह। मुझ में विद्रोह इसलिए था कि कॉलेज के दिनों में जो सुनहले स्वप्न मैंने देखे थे वे दुःस्वप्न बन कर रह गए थे। यह भी कोई ज़िन्दगी थी! क्या यही वह महान उपक्रम था जिसकी मैंने इतनी उत्सुकता से प्रतीक्षा की थी! क्या मेरे जीवन का अभिप्राय यही था कि मैं ऐसी नौकरी करूँ जो मुझे पसन्द न हो। कसारियों के साथ रहूँ निकम्मा भोजन करूँ और भविष्य से कोई आशा न रखूँ! मुझे कॉलेज के दिनों से, पुस्तक लिखने की, स्वप्न को साकार करने तथा पढ़ने लिखने के लिये अवकाश की कामना थी।

मुझे विदित था कि अपनी उस अनचाही नौकरी को छोड़ने से मुझे लाभ ही होगा हानि नहीं। मेरी विपुल धन संचय करने की इच्छा नहीं थी किन्तु मैं जीवन को सार्थक बनाना चाहता था। संक्षेप में, मैं उस अवस्था को पहुँच गया था जो महान निर्णय की अवस्था है और जिसका सामना प्रत्येक नवयुवक को जीविकोपार्जन का श्रीगणेश करने के पूर्व करना पड़ता है। इसलिए मैंने अपनी जीवन दिशा निश्चित कर ली। इस निर्णय ने मेरे भविष्य को पूर्णतया बदल दिया। इसने मेरे गत पैंतीस वर्षों को सुखी बना दिया तथा अपनी काल्पनिक आकांक्षाओं से भी अधिक पुरस्कार प्रदान किया।

मेरा निर्णय यह था – जो काम मुझे पसन्द नहीं, उसे मैं नहीं करूँगा। मैंने चार वर्षों तक मिसौरी के वारेन्सबर्ग के स्टेट टीचर्स कॉलेज में अध्ययन किया था और शिक्षक बनने की तैयारी की थी इसलिए मैंने निश्चय कर लिया कि मैं रात्रि-पाठशालाओं की प्रौढ़-कक्षाओं में अध्यापन-कार्य करूँगा। तब मुझे दिन में अवकाश रहेगा। मैं पुस्तकें पढ़ सकूँगा, भाषण तैयार कर सकूँगा। उपन्यास एवं कहानियाँ लिख सकूँगा। मैं चाहता था कि "लिखने के लिये जीऊँ और लिख कर जीविकोपार्जन करूँ।

अब प्रश्न यह था कि रात्रि-शाला के प्रौढ़ों को कौन सा विषय पढ़ाऊँ ? मैंने अपने कॉलेज के प्रशिक्षण पर विचार किया और मुझे विदित हुआ कि कॉलेज में मैंने जो कुछ पढ़ा उस सब से अधिक व्यावहारिक लाभ मुझे अपने जीवन और व्यवसाय वक्-वक्तृता के अनुभव और प्रशिक्षण के द्वारा प्राप्त हुआ ! क्यों ? इसलिये कि इस से मेरी भीरुता और अनास्था लुप्त हो गई और लोगों से व्यवहार करने में मुझे विश्वास और साहस प्राप्त हुआ। मैंने स्पष्ट रूप से समझ लिया कि नेतृत्व उस व्यक्ति को मिलता है जो खड़ा हो कर अपने विचार व्यक्त कर सके। मैंने कोलम्बिया विश्व-विद्यालय तथा न्यूयॉर्क विश्व-विद्यालय की रात्रि में संचालित वक्-वक्तृता कक्षाओं में अध्यापन कार्य करने के हेतु आवेदन-पत्र भेजे किन्तु उन विश्व-विद्यालयों को मेरी सहायता की अपेक्षा नहीं थी। वे अपना काम स्वयं ही चला लेना चाहते थे।

उससे मुझे निराशा हुई किन्तु आज मैं ईश्वर को धन्यवाद देता हूँ कि उन्होंने मेरे आवेदन को ठुकरा दिया क्योंकि मैंने उसके बाद वाई एम सी ए की रात्रि शालाओं में पढ़ाना आरम्भ किया जहाँ मैं अपने परिश्रम की सफलता के प्रत्यक्ष एवं शीघ्र प्रमाण प्रस्तुत कर सका। कैसी चुनौती थी वह भी ! प्रौढ़ विद्यार्थियों को कॉलेज की साख और सामाजिक मान की इच्छा थी इसलिये वे मेरी कक्षाओं में नहीं आते थे। वे केवल एक उद्देश्य से आते थे वह यह कि उनकी समस्याओं का हल उन्हें मिल जाए। वे इस योग्य बनना चाहते थे कि किसी कारोबारी सभा में खड़े होकर, भय से काँपे बिना अपने विचार व्यक्त कर सकें। सेल्समेन इस योग्य बनना चाहते थे कि अपना साहस बटोर ने के लिए मकान के तीन चार चक्कर काटे बिना ही किसी कठोर ग्राहक का सामना कर सकें। वे अपने में संतुलन और आत्म-विश्वास का विकास करना चाहते थे। वे व्यापार में उन्नति करना चाहते थे और अपने परिवार के लिये अधिक धन कमाना चाहते थे। वे अपनी ट्युशन फ़ी किश्तों में अदा करते थे और रिजल्ट न मिलने पर ट्युशन-फ़ी देना भी बन्द कर देते थे। मुझे भी वेतन नहीं मिलता था। काम पर परसेन्टेज मिलता था इसलिए अपना गुजर चलाने के लिये बड़ा व्यावहारिक होनर पड़ता था।

मुझे उस समय लगा कि अध्यापन कार्य करने में मुझे बड़ी असुविधा होती है किन्तु आज मैं महसूस करता हूँ कि मैं सब एक अमूल्य प्रशिक्षण प्राप्त कर रहा था। मैं अपने विद्यार्थियों को प्रेरणा देता और उनकी समस्याएँ सुलझाने में सहायता करता। मैं प्रत्येक सत्र को उत्तेजक और उत्साहपूर्ण प्रमाण रखता ताकि विद्यार्थियों का आना जारी रहे।

वह एक उत्साहवर्धक कार्य था। मुझे उससे रुचि थी। मैं यह देखकर चकित रह जाता था कि व्यापारी लोग कितनी जल्दी आत्म विश्वास का विकास करते हैं और कितनी जल्दी उनमें से कई तरक्की कर अच्छी आय बना लेते हैं। कक्षाओं का मेरी उच्चतम

भाषाओं से भी अधिक सफलता मिल रही थी। तीन साल के अन्दर ही वाई एम सी ए. संस्था जो रात्रि के पाँच डालर देने के लिये भी तैयार नहीं थी मुझे परसेन्टेज के हिसाब से तीस रुपये प्रति रात्रि देने लगी। आरम्भ में तो मैं जन-वक्तृता की शिक्षा देता था किन्तु ज्यों ज्यों वर्ष बीतते गए त्यों त्यों मैं महसूस करता गया कि प्रौढ़ों को लोक व्यवहार की शिक्षा और योग्यता की भी आवश्यकता थी। लोकव्यवहार पर लिखी गई ऐसी कोई भी उपयुक्त पुस्तक मैं नहीं जानता था इसलिये मैंने स्वयं इस विषय पर एक पुस्तक लिखी। वह पुस्तक आम तरीके से नहीं लिखी गई थी। कक्षाओं में पढ़ने वाले प्रौढ़ विद्यार्थियों के अनुभवों के आधार पर उसकी रचना हुई थी। उस पुस्तक का नाम मैंने 'हाउ टु विन फ्रैंड्स एण्ड इन्फ्लुएन्स पिपुल' अर्थात् लोक व्यवहार रखा।

चूँकि वह पुस्तक मेरी प्रौढ़ कक्षाओं के लिये-केवल पाठ्य पुस्तक के रूप में लिखी गई थी इसलिये मुझे स्वप्न में भी आशा नहीं थी कि वह इतनी लोकप्रिय होगी। इसके अतिरिक्त मैं चार अन्य पुस्तकें भी लिख चुका था जो लोकप्रिय नहीं हुई थीं। इस दृष्टि से आज मैं सम्भवतः उन लेखकों में से हूँ जो अपनी सफलता से दंग हैं।

ज्यों ज्यों वर्ष गुजरते गए, मैं महसूस करने लगा कि उन प्रौढ़ विद्यार्थियों की समस्याओं में से सबसे बड़ी समस्या थी 'चिन्ता'। मेरे विद्यार्थियों में से अधिकांश प्रबन्धक, सेल्समेन, इन्जीनियर और एकाउण्टेण्ट थे। सभी प्रकार के व्यवसाय और धन्धों के वे लोग थे और उन में से अधिकांश की अपनी समस्याएँ थीं। उन कक्षाओं में स्त्रियाँ भी थीं जो या तो व्यापार करती थीं या गृहिणियाँ थीं। उनकी भी अपनी समस्याएँ थीं। इसलिए स्पष्ट है कि मुझे चिन्ता का परामर्श कैसे किया जाए इस विषय पर लिखी गई पाठ्य पुस्तक की आवश्यकता महसूस हुई। इस बार फिर मैंने ऐसी पुस्तक की खोज की। न्यूयॉर्क अन्तर्गत फिफ्थ एवेन्यू एण्ड फोर्टी सेकण्ड स्ट्रीट स्थित पब्लिक पुस्तकालय में मैं गया और खोज करने पर यह जानकर बड़ा आश्चर्य हुआ कि चिन्ता विषय पर लिखी गई केवल बाईस पुस्तकें वहाँ की सूची में थीं। मुझे यह जानकर प्रसन्नता हुई कि कीड़े-मकोड़ों पर लिखी गई एक सौ नब्बे पुस्तकें वहाँ थीं। उन पुस्तकों की संख्या चिन्ता पर लिखी गई पुस्तकों की संख्या से लगभग नौ गुनी अधिक थी। है न यह मज़े की बात। चूँकि चिन्ता मानवता के सामने सबसे बड़ी समस्या है। क्या आप महसूस नहीं करते कि देश का प्रत्येक उच्च विद्यालय एवं कॉलेज चिन्ता को कैसे रोका जाए इस विषय को पाठ्यक्रम में सम्मिलित करे। देश में कोई भी ऐसा कॉलेज नहीं है जिस में एक वर्ष के लिए भी इस विषय को पढ़ाया जाता हो। मैंने तो कम से कम ऐसे कॉलेज का नाम नहीं सुना। डेविड सीबरी ने अपनी पुस्तक हाउ टु वरी सक्सेसफुली (सफलता पूर्वक चिन्ता करने की बात) में लिखा है कि

'एक किताबें रटने वालों में नाच-गान के लिये आवश्यक व्यावहारिक तैयारी की जितनी कमी होती है उतनी ही कमी हम में व्यावहारिकता के लिये आवश्यक तैयारी की होती है और उसी कम तैयारी के साथ हम प्रौढ़ता में प्रवेश करते हैं।" — लेखक ने इस में कोई आश्चर्य की बात नहीं कही है और इसका परिणाम यह होता है कि हमारे अस्पतालों के आधे से अधिक बीमार स्नायु एवं मनोवेग जन्य व्याधियों से पीड़ित होते हैं।

मैंने न्यूयॉर्क के सार्वजनिक पुस्तकालय में रखी हुई उन बाईस पुस्तकों को पढ़ा और इसके अतिरिक्त 'चिन्ता' पर लिखी गई जितनी भी पुस्तकें मिल सकीं मैंने खरीद लीं। किन्तु उन पुस्तकों में से एक भी ऐसी नहीं निकली जिसे मैं अपनी कक्षा के प्रौढ़ विद्यार्थियों के लिए पाठ्य पुस्तक के रूप में प्रयोग में लाता। इसलिए मैंने स्वयं एक ऐसी पुस्तक लिखने का निश्चय किया।

सात वर्ष पूर्व मैंने इस पुस्तक को लिखने की तैयारी की। सो कैसे? समय समय पर दार्शनिकों ने चिन्ता के विषय में जो कुछ लिखा है उसे मैंने पढ़ डाला। कन्फ्युशियस के समय से लेकर चर्चिल के समय तक लिखी गई सभी जीवनियाँ मैंने पढ़ डालीं। मैं सभी तबकों के प्रमुख व्यक्तियों जैसे जैक डेम्प्सी जनरल ओमर ब्रेडले जनरल मार्क क्लार्क हेनरी फोर्ड एलिनोर रूज़वेल्ट और डोरोथी डिक्स को मिल चुका हूँ किन्तु यह केवल आरम्भ था।

मैंने अन्य कुछ ऐसे प्रयत्न भी किये जो इन्टरव्यू और पठन-पाठन से अधिक महत्वपूर्ण थे। मैंने पाँच वर्ष तक अपनी प्रौढ़ कक्षाओं की प्रयोग शाला में चिन्ता पर विजय पाने के लिये काम किया। जहाँ तक मैं जानता हूँ यह प्रयोग शाला संसार में अपने ढंग की पहली एवं एक मात्र प्रयोग शाला थी। हमने, विद्यार्थियों को चिन्ता रोकने के लिये कुछ नियम दिये और उन नियमों का अपने जीवन पर प्रयोग करने के लिये कहा और उनके जो परिणाम निकले उनके विषय में कक्षाओं में विचार विमर्श किया। अन्य विद्यार्थियों ने भी इस सम्बन्ध में भूतकाल में जो पद्धतियाँ अपनाई थीं, उनके बारे में विवरण प्रस्तुत किये।

इस अनुभव के परिणाम स्वरूप 'चिन्ता को कैसे जीता जाए' इस विषय पर मेरे ख्याल से मैंने संसार के अन्य किसी भी व्यक्ति से अधिक बात चीत सुनी इसके अतिरिक्त 'चिन्ता को कैसे जीता जाए' इस विषय पर मैंने सैकड़ों भाषण सुने। ये भाषण डाक द्वारा भेजे गये थे। ये वे भाषण थे जो समूचे कनाडा और अमेरिका के एक सौ सत्तर से भी अधिक शहरों में संचालित हमारी कक्षाओं में दिये गये थे; तथा जिनके लिये पुरस्कार दिये गये थे। इस प्रकार यह पुस्तक किसी बन्द कमरे की उपज नहीं है। और न यह कोई चिन्ता को जीतने के विषय में कोई शैक्षिक प्रवचन ही है बल्कि मैंने इसको

उन्होंने चिन्ता को किस प्रकार जीता इस विषय पर एक संक्षिप्त धारा-प्रवाह विवरण लिखने का प्रयास किया है। यह बात निश्चय है कि यह पुस्तक व्यावहारिक है

मुझे यह बतलाते हुए खुशी होती है कि इस पुस्तक में कैसी भी काल्पनिक अथवा असह अपरिचित क, ख, ग की कहानियाँ नहीं हैं जिन्हें कोई पहचान न सके। कुछ इक्के दुक्के किस्सों को छोड़ कर इस पुस्तक में व्यक्तियों के नाम और पते दिये गये हैं। यह पुस्तक प्रमाणित विवरण है और इसकी साख है।

फ्रेंच दार्शनिक वेलेरी के अनुसार विज्ञान सफल परिणामों का एक संकलन है। उसी प्रकार यह पुस्तक भी हमारे चिन्तापूर्ण जीवन से छुटकारा पाने के लिये सफल और प्रमाणित नुस्खों का एक संकलन है। फिर भी मैं आपको एक बात कह देना चाहता हूँ और वह यह कि इस पुस्तक में आपको नई बात नहीं मिलेगी, किन्तु आपको बहुत सी ऐसी बातें अवश्य मिलेंगी जिनका आम तौर से व्यवहार नहीं हुआ है। जहाँ तक हमें नई बातों की जानकारी की आवश्यकता नहीं रहती एक पूर्ण जीवन बिताने के लिये हम पहले ही से पर्याप्त बातें जानते हैं। हम सबने 'गोल्डन रूल' और 'द सरमन ऑन द माउण्ट' पढ़ें हैं। हमारी कठिनाई अज्ञानता न होकर जड़ता है। इस पुस्तक का उद्देश्य यह है कि पुरातन एवं मूलभूत सत्य को फिर से लिखा जाए, उसकी व्याख्या की जाए, उसका प्रवाह निश्चित किया जाए तथा उसे वातावरण के अनुकूल बनाया जाए और आपकी जड़ता मिटा कर उन सत्यों के प्रयोगों के लिए आपको प्रेरित किया जाए।

आपने यह पुस्तक, यह बात पढ़ने के लिए नहीं ली कि यह पुस्तक कैसे लिखी गयी है। आप इसकी व्यावहारिकता देखना चाहते हैं। ठीक है! पहले इस पुस्तक के पचालीस पेज पढ़ जाइए यदि उन पचालीस पृष्ठों के पढ़ लेने के बाद भी चिन्ता को रोकने के लिए और जीवन का आनन्द उठाने के लिये नयी शक्ति एवं प्रेरणा न मिले तो आप इसे रद्दी की टोकरी में डाल दीजिये। यह पुस्तक आपके लिये बेकार है।

डेल कारनेगी

विषय—सूची

पृष्ठ सं

प्राक्कथन — यह पुस्तक क्यों और कैसे लिखी गई

भाग १

चिन्ता सम्बन्धी जानने योग्य मौलिक तथ्य

१ आज की परिधि में रहिये — १
२. चिन्ताजनक परिस्थितियों को सुलझाने की चमत्कारी विधि — ११
३ चिन्ता आप के साथ क्या कर सकती है — १८

भाग २

चिन्ता-विश्लेषण की मूल रीतियाँ

४ चिन्ताकारक समस्याओं का विश्लेषण एवम् समाधान करने की रीति — ३
५. इस विधि से आपकी पचास प्रतिशत व्यावसायिक चिन्तायें दूर हो जाएँगी — ३७
इस पुस्तक से अधिक से अधिक लाभ उठाने के नौ सुझाव — ४२

भाग ३

चिन्ता आपको मिटा दे इससे पूर्व आप चिन्ता को कैसे मिटा सकते हैं

६ चिन्ता को दिमाग से बाहर कैसे खदेड़ी जाए — ४६
७. अपने को घुन से बचाइये — ५५
८. यह नियम आपकी अनेक चिन्ताओं का परिहार कर देगा — ६१
९. होनी को स्वीकार कीजिए — ६७
१ चिन्ता से होनेवाली हानि को सीमित कर दीजिये — ७६
११ हथेली पर सरसों उगाने की कोशिश न कीजिये — ८२

भाग ४

मन में सुख-शान्ति रखने की सात विधियाँ

१२. वे शब्द आपकी जिन्दगी बदल देंगे — ८८
१३ जैसे के साथ तैसा करके हानि मत उठाइये — १
१४ नेकी कर कुएँ में डाल — १ ८
१५. क्या आप अपनी नियामतों का सौदा करेंगे — ११४
१६ मन में सुख शान्ति रखने के सात उपाय — १२

१७ जीवन के खटास को मिठास में बदल दो १३७
१८ चौदह दिनों में मनकी उदासी दूर करने का उपाय १३४

भाग ५

चिन्तापर विजय पाने के स्वर्णिम नियम

१९. मेरे माता पिता ने चिन्ता को कैसे जीता १४८

भाग ६

आलोचना की चिन्ता से दूर रहने का उपाय

२ याद रखिए मृत कुत्ते को कोई लात नहीं मारता १६६
२१ यह उपाय कीजिए तो आलोचना से आपको दुःख नहीं पहुँचेगा १६९
२२ मेरी भूलें १७१

भाग ७

छ विधियाँ जो आपकी चिन्ता और थकान दूर कर आपको प्रफुल्लित रखेंगी

२३ आराम कीजिए ताकि आप अधिक काम कर सकें १७९
२४ आपकी थकान का कारण क्या है तथा आप क्या कर सकते हैं १८१
२५ थकान से दूर रहकर गृहिणी अपने यौवन को कैसे अक्षुण्ण
बनाए रखे १८०
२६ थकान एवं चिन्ता रोधक उपयोगी एवं व्यावहारिक आदतें १९१
२७. थकान चिन्ता तथा रोष उत्पन्न करनेवाली मन स्थिति को
मिटाने के उपाय १९८
२८. अनिद्रा की चिन्ता से कैसे बचा जाए २ ६

भाग ८

प्रसन्नता एवं सफलता देने वाला काम कैसे खोजा जाए

२९. जीवन के दो महत्त्वपूर्ण निर्णय २११

भाग ९

१ आपकी के बराबर प्रतिशत चिन्ताएँ २११

भाग १०

मैंने चिन्ता पर विजय कैसे पाई

बत्तीस सच्ची कहानियाँ

जब बड़ी विपत्तियों ने मुझ पर एक साथ हमला बोल दिया था — २३३
लेखक :— सी आई ब्लेकवुड

केवल एक घण्टे में ही मैं घोर आशावादी बन सकता हूँ — २३५
लेखक :— प्रसिद्ध अर्थशास्त्री रोजर डब्ल्यू बेब्सन

हीन भावना से मेरा पिंड कैसे छूटा — २३८
लेखक :— एल्मर टॉमस

मैं अल्लाह के बागीचे में रहता था — २४०
लेखक :— आर वी सी बोडले

वे पाँच विधियाँ जिनका मैं चिन्ता मिटाने के लिये प्रयोग करता हूँ — २४१
लेखक :— डा विलियम लियोन फेल्प्स

मैंने कल भी मुसीबतों का मुकाबला किया है और आज भी कर सकता हूँ — २४५
लेखिका :— डोरोथी डिक्स

मुझे सवेरे तक जिन्दा रहने की उम्मीद नहीं थी — २४७
लेखक :— जे सी पीने

मैं व्यायाम शाला में मेहनत करता हूँ और सैर में जाता हूँ — २४८
लेखक :— कर्नल एडी इगन

वर्जीनिया टेक्निकल कॉलेज में मैं चिन्ता का शिकार बना हुआ था — २४९
लेखक :— जिम बर्डसाल

मैं इस वाक्य के सहारे जी रहा हूँ — २५१
लेखक — डॉक्टर जोसेफ आर सीजू

मैं रसातल में पहुँचकर भी जिन्दा रहा — २५२
लेखक :— टेड एरिक्सन

मैं भी कभी दुनिया के महान् मूर्खों में से एक था — २५३
लेखक :— परसी एच व्हाइटिंग

मैंने अपनी आमद का जरिया हमेशा खुला रखा — २५४
लेखक :— जेन ऑट्री

यह वाणी मैंने भारत में सुनी थी — २५७
लेखक — ई स्टेन्ले जोन्स

जब शेरिफ मेरे द्वार पर आए — २५९
लेखक :— होमर क्रोय

चिन्ता जैसे प्रबल शत्रु से मेरा संघर्ष — २६२
लेखक :— डेम्प्सी

मैंने अनाथालय से दूर रहने के लिए भगवान से प्रार्थना की — २६१
लेखिका :— कैथरीन हॉल्टर

मेरा व्यवहार उन्मादग्रस्त स्त्री का सा था — २६४
लेखक :— कैमेरोन शिप

अपनी पत्नि को रकाबियाँ धोते देख कर मैंने चिन्ता का परित्याग करना सीखा — २६७
लेखक :— रेवरेण्ड विलियम वुड

व्यस्त रहने में मुझे अपनी समस्या का हल मिला — २६९
लेखक :— डेल ह्यूजेस

समय बहुत-सी समस्याओं को अपने आप हल कर देता है — २७०
लेखक :— लुई टी मान्टेग्यू जूनियर

बोलने और लिखने – इसमें भी मुझे मनाई थी — २०२
लेखक — जोसेफ – एल – रयान

जब मैं एक काम हाथ में लेता हूँ तब दूसरे काम की चिन्ता बिल्कुल छोड़ देता हूँ — २७१
लेखक :— ऑर्डवे टीड

यदि मैंने चिन्ता का परित्याग न किया होता तो कभी का कब्र में लेट गया होता — २७४
लेखक :— कोनी मैक

एक ही साधे सब सधे सब साधे सब जाए' — २७५
लेखक :— जॉन होमर मीलर

अब ईश्वर मेरा पथ-प्रदर्शक है — २७६
लेखक :— जोसफ एम कोटर

जॉन डी रॉकफेलर के पैंतालीस वर्ष — १७८

काम सम्बन्धी पुस्तक पढ़ने के कारण मेरा दाम्पत्य जीवन नष्ट होते होते बच गया — २८५
लेखक :— बी आर डब्ल्यु

मैं धीरे धीरे आत्म-हनन कर रहा था क्योंकि मुझे आराम करना नहीं आता था २८७
लेखक — पॉल सेम्सन

एक सच्ची चमत्कारपूर्ण घटना २८८
लेखक :— श्रीमति जॉन बर्गर

धक्का २८९
लेखक : —फ्रेंक मोल्कर

मैं इतनी चिन्तित रहती थी कि अठारह दिनों तक भोजन का एक ग्रास भी नहीं लिया २९
लेखिका :— केथरीन हॉल्कोम्ब

चिन्ता सम्बन्धी जानने योग्य मौलिक तथ्य

—०००—

१ आज की परिधि में रहिये

सन् १८७१ के बसन्त की बात है; एक नवयुवक ने एक पुस्तक पढ़ी। उसके एक वाक्य ने उसके भविष्य को अत्यन्त प्रभावित किया। वह युवक मॉन्ट्रियल जनरल हॉस्पिटल में चिकित्सा-शास्त्र का विद्यार्थी था। इस निर्णायक परीक्षा में सफलता प्राप्त करने की बहुत चिन्ता थी। क्या करे! कहाँ जाए! चिकित्सक वृत्ति कैसे स्थापित करे तथा जीविकोपार्जन कैसे करे! ऐसी कई चिन्ताएँ उसे घेरे रहती थीं।

उस वाक्य ने उसे इतना प्रभावित किया कि वह अपने समय का एक यशस्वी चिकित्सक बन गया। उसने विश्व-विख्यात जॉन्स हॉपकिन्स स्कूल ऑफ मेडिसिन्स का संगठन किया तथा ऑक्सफ़ोर्ड के चिकित्सा शास्त्र विभाग में रेजियस प्राध्यापक नियुक्त हुआ। ब्रिटिश साम्राज्य के चिकित्सा क्षेत्र के किसी भी व्यक्ति का यह सर्वोच्च सम्मान था। इंग्लैण्ड के सम्राट ने उसे 'नाइट' की उपाधि से विभूषित किया था और उसकी मृत्यु के उपरान्त एक हजार चार सौ छियासठ पृष्ठों के दो वृहत् ग्रंथों में उसकी जीवन-कथा भी लिखी गयी थी।

वह युवक था सर विलियम आसलर तथा टॉमस कार्लाइल का जो वाक्य उसने १८७१ के बसन्त में पढ़ा वह यह था कि "दूरस्थ तथा संदिग्ध कार्यों की अपेक्षा सन्निकट एवं निश्चित कार्यों को हाथ में लेना ही हमारा मुख्य ध्येय होना चाहिए।"

बयालीस वर्ष उपरान्त बसन्त की स्निग्ध रात्रि में कुसुम-सौरभ से सुवासित कैम्पस में सर विलियम ओस्लर ने येल विश्वविद्यालय के छात्रों के समक्ष भाषण करते हुए बताया कि यह स्वाभाविक ही है कि मेरे जैसा व्यक्ति जिसने एक लोकप्रिय पुस्तक लिखी हो तथा जो चार विश्वविद्यालयों में प्राध्यापक रह चुका हो, कुशाग्र बुद्धि एवं प्रतिभा संपन्न समझा जाए, किन्तु ऐसी बात नहीं है। मेरे अन्तरंग मित्र जानते हैं कि मेरी बुद्धि कितनी सामान्य है।

फिर उनकी सफलता का रहस्य क्या था? वह था उसका 'आज की परिधि में रहना।' इस सूत्र का अभिप्राय क्या है? येल में दिए गए उनके उस भाषण के कुछ मास पूर्व की बात है—सर विलियम ओस्लर ने एक विशाल जल-पोत से अटलांटिक पार किया था। उन्होंने देखा कि उसके ब्रिज पर खड़ा कप्तान बटन दबाता और उसके दबाते ही जलपोत के विभिन्न विभाग एक दूसरे से पृथक होकर बन्द हो जाते। इस तंत्र क्रिया का [illegible] देते हुए सर विलियम आसलर ने छात्रों से कहा कि "आपमें से प्रत्येक का शरीर-यंत्र उस पोत के तंत्र से कहीं अधिक विचित्र है तथा उसमें भी अधिक लम्बी

यात्रा के हेतु समर्थ है। अतः मेरा आपसे आग्रह है कि आपभी अपने इस यंत्र पर नियन्त्रण रखना सीखिये जिससे कि आप आज की परिधि में रह सकें और आपकी जीवन-यात्रा सुरक्षित हो जाए। अपने मस्तिष्क-यंत्र का बटन दबा कर मृत व्यतीत और अज्ञात भविष्य को लोह कपाट में बन्द कीजिये। जीवन के प्रत्येक स्तर पर यह प्रयोग कीजिये और आपको विदित होगा कि आज के लिये आप सर्वथा सुरक्षित हैं।

'बीती ताहि बिसारिदे। क्योंकि इस बीती की चिन्ताने कितनी ही मूढ़ात्माओं को कराल काल की राह पर ढकेल दिया है। विगत और आगत का भार एक साथ वर्तमान में ढोकर चलने वाला प्रचण्ड पराक्रमी भी लड़खड़ा जाता है। आगत को भी विगत ही की तरह दृढ़ता से भूल जाइये। आपका, कल आज है। या कल नाम की कोई चीज है ही नहीं। मानव की मुक्ति वर्तमान से है। भविष्य की चिन्ता करने वाले की शक्ति व्यर्थ में नष्ट होती है। मानसिक क्लेश और स्नायु कष्ट उसके पीछे लग जाते हैं अतः मेरा आपसे आग्रह है कि आगत और विगत को नजर अन्दाज कर आज की परिधि में रहने के अभ्यस्त होइये।'

तो क्या डाक्टर ऑसलर का अभिप्राय यह था कि हम भविष्य के लिये कोई आयोजन ही न करें? नहीं, ऐसी बात नहीं है। इस पहलू पर प्रकाश डालते हुए उन्होंने स्वयं अपने उस भाषण में बताया था कि भविष्य के लिये सम्यक् आयोजन करने का उपयुक्त उपाय तो यही है कि हम अपनी समग्र बुद्धि और अदम्य उत्साह के साथ आज का कार्य उत्तम रीतिसे करने में जुट जाएं।

सर विलियम ऑसलर ने येल छात्रों को सलाह दी कि वे अपनी दिनचर्या ईसा की इस प्रार्थना के साथ आरम्भ करें— हे प्रभु केवल आज का भोजन जुटा दे।

ध्यान दीजिये यह प्रार्थना केवल आज के भोजन के लिये ही है इसमें कल की बासी रोटी की शिकायत नहीं है न इसमें यही कहा गया है कि हे प्रभु यदि सूखा पड़ गया तो आगामी पतझड़ में रोटी कहाँ से नसीब होगी या कहीं रोजी जाती रही तो मेरा उदरपोषण कैसे होगा?

इस प्रार्थना में केवल आज की रोटी की ही याचना है इसके अतिरिक्त और कुछ नहीं। आज की रोटी ही आपकी अपनी है।

वर्षों पहले की बात है—एक निर्धन दार्शनिक था; वह किसी पथरीले प्रांतर में भटक रहा था। वहाँ के निवासी बड़ी कठिनाई से अपना जीवन निर्वाह करते थे। एक दिन एक पहाड़ी पर, वे लोग उसके आस पास जमा हो गये। दार्शनिकने उनके समक्ष भाषण किया। उस भाषण का कदाचित् अब तक सब से अधिक उद्धृत किया गया है। सदियों से उस भाषण के ये शब्द निरन्तर गूंजते चले आ रहे हैं। उस दार्शनिक का कथन था कल की चिन्ता छोड़ दो। कल अपनी सुध आप ही लेगा। आज की कठिनाइयाँ ही आज के लिये क्या कम हैं!

' कल की चिन्ता छोड़ दो, ईसा के इन शब्दों को सिद्ध पुरुष की वाणी अथवा पूर्वी रहस्यवाद कहकर कई लोग टाल देते हैं। उनका कहना है ' कल की चिन्ता तो करनी ही पड़ेगी, परिवार की सुरक्षा के लिये बीमा भी कराना ही होगा, वृद्धावस्था के लिये बचत भी करनी होगी। ''

ठीक है भविष्य के लिये योजनाएँ अवश्य बनाइए, पर पहले प्रभु ईसा के वचनों का तात्पर्य समझने की भी तो कोशिश कीजिये। कठिनाई यह है कि तीन सौ वर्ष पूर्व अनुवादित ईसा के शब्दों का आज भी वही अर्थ लगाया जाता है जो सम्राट जेम्स के शासन काल में लगाया जाता था। तीन सौ वर्ष पूर्व विचार का अर्थ प्रायः चिन्ता से लगाया जाता था। यदि ईसा के अभिप्राय को कहीं सही सही उद्धृत किया गया है तो बाइबल के आधुनिक संस्करण में। जिसमें कहा गया है कि " कल की चिन्ता छोड़ दो।

कल पर विचार अवश्य कीजिये उस पर मनन कीजिये, योजनाएँ बनाइये तैयारियाँ कीजिये किन्तु उसके लिये चिन्तित मत होइये।

युद्ध काल में हमारे सेनापति, कल के लिये योजनाएँ बनाते थे पर वे उसके लिये चिन्तित नहीं होते थे। अमरिकी नौ सेना के निर्देशक एडमिरल अर्नेस्ट किंग कहा करते थे कि मैंने उपलब्ध उत्तम साधनों से सज्जित अपने वीर सैनिकों को भेज मिशन पर भेजा है और यही मैं कर सकता हूँ।

' यदि पोत डूब जाए तो मैं उसे ऊपर नहीं ला सकता। यदि उसे डूबना है तो वह डूबेगा ही। मैं उसे रोक नहीं सकता। जो हो चुका उस पर सिर पीटने से तो यही अच्छा है कि आगे की समस्याओं पर विचार किया जाए। यदि मैं ऐसी उलझनों को अपने पर हावी होने दूँ तो मेरा तो जीना ही मुश्किल हो जाए। '

चाहे युद्ध में हो चाहे शान्ति में सही और गलत विचार धारा में मुख्य अन्तर यही है कि सही विचार धारा प्रयोजन और परिणाम पर आधारित रहती है और हमें रचनात्मक कार्य-विधि की ओर प्रेरित करती है। इसके विपरीत गलत विचार धारा प्रायः उद्वेग और स्नायु विघटन का हेतु बनती है।

हाल ही में मेरी न्यूयॉर्क टाइम्स के प्रकाशक आर्थर हेज़ सल्ज़बर्गर से भेंट हुई थी। उन्होंने मुझे बताया कि यूरोप में द्वितीय महायुद्ध के छिड़ने के समय वे अपने भविष्य के विषय में इतने चिन्तित हो गए थे कि उनकी नींद तक हराम हो गयी। [illegible] अक्सर रात्रि के समय उठ कर बैठ जाते और रंग [illegible] के सामने आ [illegible] और अपनी तस्वीर बनाने का प्रयत्न करते। चित्रकारी का उनको कोई अनुभव नहीं था किन्तु मस्तिष्क से चिन्ता हटाने के लिये वे टेढ़ी-मेढ़ी तस्वीरें बनाते रहते थे। उन्होंने मुझे बताया कि एक भजन के एक पद को ग्रहण करने के उपरान्त ही वे चिन्तामुक्त हो शान्ति से जी सके। वह भजन इस प्रकार था—

प्रगति का एक चरण ही पर्याप्त है।
सहारा दे ज्योतिर्मय
विचलित न कर
अधिक की कामना नहीं करता
प्रगति का एक चरण ही पर्याप्त है।

उन्हीं दिनों यूरोप में एक युवक सैनिक भी यही उपदेश ग्रहण कर रहा था। यह युवक बाल्टीमोर अन्तर्गत मेरीलैण्ड का निवासी था। टेड बेंगरमिनो उसका नाम था। थकान से संघर्ष करते करते वह अत्यन्त त्रस्त हो चुका था।

टेड बेंगरमिनो लिखता है कि— सन् १९४५ के अप्रैल में मैं अत्यन्त चिन्तित रहा और परिणाम स्वरूप मुझे आंत उमड़ने (Spasmodic Trans-vasecolon) की बीमारी हो गयी। इस बीमारी में रोगी को असह्य पीड़ा होती है। यदि उस समय युद्ध समाप्त न हो गया होता तो निश्चय ही मेरा अन्त हो जाता। उन दिनों मैं ९४ वीं इन्फैन्ट्री डिविजन में *अनायुक्त अधिकारी* के पद पर काम करता था और सर्वथा थक चुका था। उन दिनों मेरा एक काम तो उन सैनिकों को पंजीबद्ध करना था जो या तो युद्ध में काम आ चुके थे या लापता थे या फिर अस्पताल में भरती किये जा चुके थे। दूसरा काम अपने तथा शत्रुपक्ष के सैनिकों की उन लाशों का पता लगाना था जिनको मार काट के दरमियान उथली कब्रों में गाड़ दिया गया था। मुझे उन सभी सैनिकों की निजी सामग्री को इकट्ठा कर उनके मातापिता अथवा अन्य निकट के सम्बन्धियों के पास भेजना पड़ता था क्योंकि उस सामग्री का उनके निकट विशेष महत्त्व था। मुझे सदा ही यह चिन्ता लगी रहती थी कि कहीं हम गम्भीर भूलें न कर बैठें। मैं सोचता रहता क्या मैं कभी अपने काम से पार पा सकूंगा? क्या मैं अपने बच्चे को अपनी गोद में लेने भी सकूंगा? आदि कई चिन्ताओं ने मुझे इतना निर्बल बना दिया था कि मेरा तीस पौन्ड वजन घट गया। मेरी उद्विग्नता विक्षिप्तता की सीमा तक पहुँच गई। मैं कंकाल मात्र रह गया और ऐसी दशा में घर लौटने के विचार मात्र से सिहर उठता। मेरा धैर्य जाता रहा; मैं बात बात में रो पड़ता था। मेरी अशान्ति इतनी बढ़ गयी थी कि एकान्त पाते ही मेरे आँसू बरस पड़ते। बल्ज युद्ध के आरम्भ में तो मैं अक्सर रोया करता था। इस जीवन में अपनी पूर्वावस्था को पुनः प्राप्त करने की आशा मैं छोड़ चुका था।

अन्त में एक सैनिक अस्पताल में मुझे भर्ती होना पड़ा, जहाँ इस दारुण अवस्था से मुझे छुटकारा मिला। एक सैनिक डाक्टर ने अपने अमूल्य परामर्श द्वारा मेरे जीवन की दिशा बदल दी। जाँच के उपरान्त उसने बताया कि बीमारी का कारण मानसिक है। डाक्टर ने कहा— देखो टेड जीवन एक बालू घड़ी (Hour glass) के समान है। यह तो तुम जानते ही हो कि बालू घड़ी के शिखर पर सैकड़ों बालू कण संचित रहते हैं और वे शनैः शनैः घटिका की संकरी

गन्न से होकर समान क्रम से निकल रहते हैं। बालू कणों के इस क्रम को हम घड़ी को तोड़े-फोड़े बिना नहीं बदल सकते। ऐसाही क्रम हमारे जीवन में भी है। अपनी दिनचर्या का श्रीगणेश करते समय हमारे सामने सैंकड़ों ऐसे काम आते हैं जिन्हें हम तत्काल्ही पूरा करना चाहते हैं। यदि हम उन्हें घड़ी की कणिकता प अनुरूप दिन भरमें एक एक करके पूरा न करें तो निश्चय ही हमारा शारीरिक और मानसिक ढांचा टूट जाए। उस दिन से आज तक मैं डाक्टर के उस 'एक ही साथ सब मध प बयान का प्रयोग करता आ रहा हूँ। डॉक्टर के उस परामर्श ने, युद्ध काल में शारीरिक एवं मानसिक विघटन से मुझे बचा लिया और उसने मेरे वर्तमान व्यवसाय में भी बड़ा योग दिया। आजकल मैं बाल्टीमोर की 'कॉमर्शियल क्रेडिट' कम्पनी में स्टॉक कन्ट्रोल के डाई का काम करता हूँ। अपने इस व्यवसाय में भी मैंने उन्हीं युद्धकालीन उलझनों को पनपते देखा। काम बहुत ज्यादा था और समय कम। हमारे पास स्टॉक की कमी थी। नये फॉर्म बनाना स्टॉक की व्यवस्था करना, पते बदलना पुराने कार्यालयों को बन्द कर नये कार्यालय खोलना आदि कई काम सर पर चढ़े हुए थे। पर घबराने या मुँह लटकाने के बजाय मुझे डॉक्टर के उन शब्दों 'एक ही साथ सब कुछ' का स्मरण हो आया। कई बार मैंने उन शब्दों को दोहराया और उनकी बदौलत अपने काम को पूर्ण कुशलता से सम्पन्न किया। तबसे मुझे उस युद्धकालीन मानसिक उलझन का शिकार कभी नहीं होना पड़ा।

हमारे वर्तमान जीवनकी विचित्रता में से एक यह भी है कि अस्पतालों में आधे से अधिक स्थान उन रोगियों के लिए रहते हैं जो स्नायु रोग अथवा मानसिक रोग से पीड़ित रहते हैं; और जो भूत और भविष्य की चिन्ता में पिस कर रह गये हैं। इन रोगियों में से अधिकांश आज भी सुखद एवं उपयोगी जीवन व्यतीत करते यदि वे ईसा या सर विलियम ओसलर के उन शब्दों पर ध्यान देते। जिनमें क्रमशः 'कल की चिन्ता छोड़ो' और 'आज की परिधि में रहो' की सलाह दी गयी है।

अभी हम भूत और भविष्य के संधि-स्थल पर खड़े हैं। एक ओर विशाल भूत है जो कभी वापस नहीं आएगा और दूसरी ओर भविष्य है जो तेजी से हमारी ओर बढ़ रहा है। वर्तमान की उपेक्षा करके एक पल मात्र के लिए भी हम उन दोनों युगों में से किसी एक के होकर नहीं जी सकते। इस प्रयास से हमारा शारीरिक एवं मानसिक ह्रास हो जाता है। अतः जिस काल में हमारे लिए रहना सम्भव हो उसी काल में रह कर हमें सन्तोष कर लेना चाहिये। इस विषय में रॉबर्ट लुई स्टीवेन्सन ने लिखा है कि — "भारी से भारी बोझ भी आज के लिए तो कोई भी ढो सकता है। कठिन काम भी हो एक दिन के लिए तो कठिन से कठिन परिश्रम कर ही लेता है। सूर्यास्त तक तो कोई भी शान्ति निडरता, धैर्य, प्यार और पवित्रता से रह सकता है। और इसी का नाम जीवन है। जीवन की हम से यही अपेक्षा है।

एक दिन के लिए अथवा आज के लिये जीना सीखने के पूर्व ८१५ वोर्ड रोड सागिनाव मिशीगन की श्रीमती ई. के. शील्ड्स इतनी हताश आत्महत्या

करने पर उतारू होगयी थी। अपनी बीती सुनाते हुए श्रीमती व्हीलस ने बताया कि १८१७ में मेरे पति का देहान्त हो गया था मैं बहुत दुःखी थी। पास में कौड़ी भी न थी। मैंने केन्साव के रोच एक्सवर कम्पनी के मालिक श्री लिआ रोच से नौकरी देने के लिये प्रार्थना की। उनके आधीन मैं पहले भी काम कर चुकी थी इसलिए पहले वाला काम मुझे फिर मिल गया। पहले मैं देहात और कस्बों के स्कूल बोर्डस को पुस्तकें बेचकर अपनी जीविका कमाती थी। मेरे पास उस समय मोटर थी जिसे मैंने अपने पति की बीमारी के दिनों में बेच दिया था। किन्तु इस बार फिर मुझे मोटर खरीदनी पड़ी। महामुश्किल से जो पूँजी मैं जमाकर पाई थी उसे देने के बाद बची रकम की किस्तें तय कर के एक मोटर खरीद ली और पुस्तकें बेचने का काम फिर से शुरू कर दिया।

"मेरा अनुमान था कि इस प्रकार अपने को काम में लगाकर निराशा से छुटकारा पा जाऊँगी। किन्तु अकेले गाड़ी चलाना अकेले भोजन करना मेरे लिए बोझिल हो उठा और फिर काम की दृष्टि से भी जिस क्षेत्र में मैं काम करती थी वह बेकार था। यहाँ तक कि मोटर की किश्तों का अल्प भुगतान करना भी मेरे लिये कठिन हो गया।

"१९३८ के बसन्त में मैं वार्सेलिज के पास मान्टर मिसौरी में काम करती थी। वहाँ की सड़कें बड़ी ऊबड़-खाबड़ थीं वहाँ के स्कूल विपन्नावस्था में थे। मुझे अपना एकाकीपन इतना खलने लगा कि मैं हताश होकर आत्महत्या करने के लिये उद्यत हो गयी। जीवन में सफलता की कोई आशा न थी। और न ही कोई चाह था कि जिसके लिए जीती। नित्य सवेरे अपनी दिनचर्या आरम्भ करने में बड़ा भय लगता था। किसी न किसी बात का डर लगा ही रहता था—मोटरकार की किश्त अब तक नहीं चुका पायी थी। घर का किराया भी देना था खानेपीने के लिये कुछ था ही नहीं। इधर स्वास्थ्य भी गिर रहा था और उधर डाक्टर को देने के लिये दमड़ी भी पास नहीं थी; ऐसी थी मेरी अवस्था! किन्तु उस अवस्था में यदि किसीने मुझे आत्महत्या के प्रयत्नों से रोका तो इन दो बातों ने – मेरी मृत्यु से मेरी बहन को गहरा धक्का लगेगा; और दूसरे, अपने अन्तिम संस्कार के लिये मेरे पास पर्याप्त रकम नहीं थी।

इसी बीच मैंने एक लेख पढ़ा जिसने मुझे नैराश्य से उबार कर जीने का साहस दिया। उस लेख के इस प्रेरक वाक्य के प्रति मैं सदैव कृतज्ञ रहूँगी। वाक्य इस प्रकार है— समझदार के लिये हर सुबह नई जिन्दगी लेकर आती है।' मैंने इस वाक्य को टाईप किया और अपनी गाड़ी के सामने वाले शीशे पर चिपका दिया ताकि गाड़ी चलाते समय वह वाक्य बराबर मेरी आँखों के सामने रहे। मैंने महसूस किया कि *एक एक दिन करके जीना इतना कठिन नहीं। मैंने सीख लिया कि भूत को* कैसे बिसराया जाए तथा आगत की चिन्ता का निराकरण कैसे किया जाए। रोज सवेरे मैं मन ही मन कहती— आज नई जिन्दगी का श्रीगणेश है।

कम था फिर भी नौकरी छोड़ने में उसे भय लगता था। आठ वर्ष इसी तरह बीत गये तब जाकर कहीं उसने अपना स्वतंत्र व्यवसाय आरम्भ करने का साहस किया। अपने निजी व्यवसाय का श्री गणेश कर दूसरों से उधार लिये हुए पच्चीस डालर की मूल पूँजी पर ही केवल एक वर्ष में उसने बीस हजार डालर कमा लिये। किन्तु बाद में एक घातक आर्थिक संकट ने उसे दबोच लिया—अपने एक मित्र के लिये उसकी भारी रकम अटका दी और वह मित्र बाद में दिवालिया हो गया। संकट का अन्त यहीं नहीं हुआ—शीघ्र ही एक और संकट ने उसे घर दबाया। जिस बैंक में उसने अपनी समूची धन राशि जमा कर रक्खी थी वह भी फेल हो गया; नतीजा यह हुआ कि वह कंगाल हो गया और ऊपर से सोलह हजार का ऋण और आ पड़ा। इस आघात का यह सह नहीं सका। अपनी उस अवस्था का उल्लेख करते हुए उसने बताया कि उन दिनों मेरा खाना पीना हराम हो गया था। मैं एकदम बीमार पड़ गया। चिन्ता! चिन्ता! और चिन्ता!! चिन्ताही मेरी बीमारी का मूल कारण थी। एक बार मैं चलते चलते रास्ते में अचेत होकर गिर पड़ा। एक कदम चलना भी मेरे लिये दूभर हो गया था। मैंने बिस्तर पकड़ लिया। मेरे शरीर में फोड़े निकल आये और धीरे धीरे वे भीतर ही भीतर बढ़ने लगे। पीड़ा इतनी बढ़ी कि बिस्तर पर पड़े पड़े अपने पर ग्लानि हो आई। अशक्ति बढ़ती गयी। अन्त में डॉक्टर ने मेरे जीवन की अवधि कुछ दो सप्ताह निश्चित कर दी। इससे मुझे गहरा धक्का लगा। मैंने अपनी वसीयत लिखी और बिस्तर में लेटे लेटे मृत्यु की प्रतीक्षा करने लगा। सोचा अब संघर्ष और चिन्ता से कोई लाभ नहीं। चिन्ता को ताक में रख मैं निश्चिन्त हो कर सो गया। लगातार दो सप्ताह से मैं सोया नहीं था। किन्तु इस बार जीवन तथा उसकी समस्याओं के अन्त को इतना निकट देखकर जो सोया तो घोड़े बेच कर सोया। मुझे अथाह करनेवाली थकान मिटने लगी। मेरी भूख बढ़ी और साथ ही मेरा वजन भी।

कुछ ही हफ्तों में मैं बैसाखी के सहारे चलने योग्य हो गया और छ सप्ताह बाद तो अपने काम पर भी लग गया। पहले मैं बीस हजार रुपये वार्षिक कमाता था पर अब तीस डालर प्रति सप्ताह की नौकरी करके भी मैं प्रसन्न था। मैं जहाजों पर चढ़ाई जाने वाली गाड़ियों के पहियों के पीछे रक्खे जाने वाले अटकन बचता था। चिन्ता का फल मैं भुगत ही चुका था। इसलिये इस बार चिन्ता को दूर ही रखा। न तो मुझे बीते का पछतावा था और न आगे का भय। मैं अपनी सम्पूर्ण शक्ति और उत्साह के साथ अटकन बेचने में जुट गया।

अपनी कार्य क्षमता के फलस्वरूप एडवर्ड इवान्स ने शीघ्र प्रगति की और कुछ ही वर्षों में कम्पनी का प्रधान बन गया। उसकी इवान्स प्रोडक्ट्स नामक कम्पनी गत कई वर्षों से न्यूयार्क स्टॉक एक्सचेंज की सूची में स्थान पाती आ रही है। यही नहीं सन् १९४५ में मृत्यु के समय तक एडवर्ड एस–इवान्स की गणना अमरिका के अत्यन्त प्रगतिशील व्यवसायियों में की जाती थी। यदि आप कभी

ग्रीनफ़ैर पर होकर उड़ें तो इवान्स विमान स्थल पर उतर सकते हैं। [illegible] एड इवान्स के सम्मान में ही इस विमान स्थल का नामकरण हुआ था।

इवान्स के जीवन की उक्त घटना की उल्लेखनीय बात यह है कि यदि उसे चिन्ता करने की मूर्खता का भान नहीं हुआ होता और आज की परिधि में रहना न आया होता तो उसे अपने जीवन और व्यवसाय में अर्जित सफलताओं से उत्पन्न उल्लास का अनुभव नहीं हुआ होता।

ईसा के पाँच सौ वर्ष पूर्व एक ग्रीक दार्शनिक हेराक्लीटस ने अपने छात्रों को बताया था कि, "सब कुछ बदलता है केवल परिवर्तन का नियम नहीं बदलता।' अपने इस कथन को स्पष्ट करते हुए उसने कहा कि 'बहती सरिता के पल पल परिवर्तित जल में एक बार पैर रख कर उसी जगह दूसरी बार, फिर उसी जल में पैर नहीं रखा जा सकता क्योंकि तब तक तो वह बहनेवाला जल बह चुका होता है। सरिता का जल पल पल परिवर्तित और प्रवाहित होता रहता है। यही नियम मानव जीवन के साथ भी लागू होता है। जीवन निरन्तर बदलता रहता है इसलिए आज ही शाश्वत है। फिर निरन्तर परिवर्तित अनिश्चित एवं अनबूझ भविष्य की गुत्थियाँ सुलझाने में आज के सुख का नाश क्यों किया जाय!

प्राचीन रोमन कवियों का कथन था कि आज को हाथ से न जाने दो, आज का पूर्ण उपभोग करो।

लोवेल टॉमस का कथन भी यही है। हाल ही में उनके फार्म पर उनके साथ मैंने एक सप्ताह बिताया था। वहीं उनके ब्रॉडकास्टिंग स्टूडियो की दीवारों पर जहाँ प्रायः उनकी नजर पड़ती रहती थी इन शब्दों में ये शब्द लिख रखे थे।— यह आज ईश्वरीय सृष्टि है। हम इसे भोगेंगे और इसमें मग्न रहेंगे।

जॉन रस्किन अपनी डेस्क पर साधारण पत्थर का एक टुकड़ा रखते थे जिस पर 'आज' शब्द अंकित था। यद्यपि मेरी डेस्क पर उस तरह का कोई पत्थर नहीं है तथापि अपने दर्पण पर जिसमें मैं रोज सवेरे दाढ़ी बनाते समय अपनी छवि देखता हूँ मैंने भारत के प्रसिद्ध नाटककार कालिदास की कविता लगा रखी है। सर ऑसलर भी इसी कविता को अपनी डेस्क पर रखते थे—

उषा अभिनन्दन

आज का स्वागत करो!
यही जीवन है। जीवन का सार है।
मानव अस्तित्व की सभी विभिन्नताएँ,
वास्तविकताएँ इसमें निहित हैं।
इसमें विकास का आनन्द है
कर्म का माहात्म्य है और
सिद्धि का वैभव है

भूत सपना है और भविष्य कल्पना।
सुखद वर्तमान से ही भूतके सुखद् स्वप्न की सृष्टि होती है।
और आनेवाला कल आशामय बन जाता है।

इसलिए आज का प्रेम से स्वागत करो। यही उषा के प्रति हमारा अभिनन्दन है।

चिन्ता के विषय में जानने योग्य सबसे पहली बात यह है कि यदि आप इसे अपने जीवन से परे रखना चाहते हैं तो वही कीजिए जैसा सर विलियम ऑसलर ने किया था —

भूत और भविष्य को लोह-कपाटों में बन्द कीजिए और आज की परिधि में रहिए। आप मन ही मन निम्नलिखित प्रश्न कीजिए और उनके उत्तर लिख डालिए।

प्र० १ क्या मैं भविष्य की चिन्ता में या अन्तरिक्ष के कल्पित नन्दनकानन की आस्था में वस्तुस्थिति से पलायन तो नहीं करता ?

प्र० २ बीती हुई बातों पर दुखी होकर क्या मैं अपने वर्तमान को कटु तो नहीं बना लेता ?

प्र० ३ क्या मैं रोज सवेरे दिन को सार्थक बनाने तथा उसका पूर्ण दोहन करने के निश्चय के साथ जागता हूँ ?

प्र० ४ क्या आज की परिधि में रहकर मैं जीवन से कुछ अधिक पा सकता हूँ ?

प्र० ५ इस कार्य का आरम्भ कब करूँगा ? अगले सप्ताह ? कल ? आज ?

☆

अपनेआप से कहा—"इस असफलता से मेरी पूर्वसमर्थित प्रतिष्ठा को धक्का लगेगा और सम्भवतः मुझे नौकरी से हाथ धोने पड़ें। अगर ऐसा हो भी तो मुझे अन्य जगह भी तो मिल सकती है। परिस्थिति अतिक्रम भी हो सकती है। जहाँ तक मेरे मालिकों का प्रश्न है उन्हें यह भलीभाँति ज्ञात है कि हम गैस शुद्ध करने की नवीन पद्धति पर प्रयोग कर रहे हैं और इसलिए उन्हें बीस हजार डॉलर का मूल्य चुकाना भी पड़े तो वे उसे चुका सकते हैं। वे इस धन राशि को अन्वेषण के नाम पर व्यय कर सकते हैं क्योंकि आखिर यह एक प्रयोग ही तो है।

सम्भावित अनिष्ट को जान लेने के पश्चात् उसे आवश्यकतानुसार स्वीकार करने का दृष्टिकोण अपनाने के फल स्वरूप एक अत्यन्त महत्वपूर्ण परिवर्तन यह हुआ कि मैंने तुरन्त ही हल्कापन तथा एक प्रकार की शान्ति का अनुभव किया जो उधर कई दिनों से नहीं कर पाया था।

तीसरी अवस्था—और तब मैंने शान्त भाव से अपने समय और शक्तिको मन में स्वीकृत अनिष्ट को सुधारने में लगा दिया।

"अब मैंने उन उपायों पर विचार करने का प्रयास किया जिसके द्वारा बीस हजार डॉलर की सम्भावित हानि में कुछ कमी की जा सके।

मैंने कई परीक्षण किये। अन्ततः इस निष्कर्ष पर पहुँचा कि यदि हम अतिरिक्त औजारों के लिए पाँच हजार रुपये और व्यय कर दें तो हमारी समस्याका हल निकल जाए। हमने यही किया और इससे फर्म को बीस हजार की हानि के बजाय पन्द्रह हजार का लाभ हुआ।

यदि मैं चिन्ता ही में उलझा रहता तो इतना सब कभी नहीं कर पाता क्यों कि चिन्ता एकाग्रताका ह्रास कर देती है। जब हम चिंतित रहते हैं तो हमारे विचार सर्वत्र भटकते रहते हैं और हम निर्णय करने की शक्ति से हाथ धो बैठते हैं। जो भी हो जब हम अपने आपको अनिष्ट स्वीकार करने के लिए विवश कर लेते हैं तब हम उन सारी उटपटांग और बेतुकी कल्पनाओं को दूर कर ऐसी स्थिति पैदा कर लेते हैं जिसमें रहकर अपनी समस्याओं पर पूरी तरह अपना ध्यान केन्द्रित कर सकें।

उपर्युक्त घटना कई वर्ष पूर्व घटी थी। पर अनिष्ट स्वीकार करने की यह युक्ति इतनी कारगर हुई कि तबसे बराबर मैं इसको क्रियान्वित करता आ रहा हूँ और परिणाम स्वरूप जीवन में सर्वथा चिन्ता मुक्त हो गया हूँ।

अब प्रश्न यह है कि विलियम एच कैरियरका यह सूत्र मनोवैज्ञानिक दृष्टि से इतना मूल्यवान और व्यावहारिक क्यों है। इसका कारण यह है कि जब हम चिंता वश विवेकहीन होकर उलझना के घने कुहरे में भटकने लगते हैं तब यह सूत्र एक तीव्र झटके के साथ हमें उस कुहरे से बाहर निकाल लाता है। यह हमारे कदमों को दृढ़ता से धरती पर जमा देता है और हमें स्थिति का भान हो जाता है। यदि हमारे कदमों के नीचे ठोस धरती न हो तो हम किसी सफलता की आशा कर ही कैसे सकते हैं।

व्यावहारिक मनोविज्ञान के जन्मदाता डाक्टर विलियम जेम्स का अड़तीस वर्ष हुए देहान्त हो गया है किन्तु यदि वे आज जीवित होते और 'अनिष्ट को स्वीकार करो' सूत्र के विषय में सुनते तो अवश्य ही इसका हार्दिक स्वागत करते। मेरी इस धारणा का आधार उन्हीं का कथन है। उन्होंने अपने छात्रों से कहा था कि, "अपनी स्थिति को जैसी है वैसी ही स्वेच्छा से स्वीकार कर लो। क्योंकि होनी का स्वीकार करना दुर्भाग्य के किसी भी परिणाम पर विजय पाने का पहला कदम है।"

लिन युटांग ने अपनी लोकप्रिय पुस्तक The Importance of Living (जीवन का महत्त्व) में इन्हीं भावों की अभिव्यक्ति की थी। इस चीनी दार्शनिक का विचार था कि अनिष्ट को स्वीकार करने से मन को सच्ची शान्ति प्राप्त होती है। मेरा भी यही मानना है। मानस-विज्ञान के अनुसार इसका आशय नवीन शक्ति का संचरण है। एक बार अनिष्ट को स्वीकार कर लेने पर खोने के लिये अधिक कुछ नहीं रह जाता। इसलिये स्पष्ट है कि इसमें हमें लाभ ही लाभ है। विलिस एच० कैरियर ने बताया कि "अनिष्ट को स्वीकार कर लेने के पश्चात् मेरा मन सर्वथा स्वस्थ हो गया और मुझे एक प्रकार की शान्ति का अनुभव होने लगा जो गत कई दिनों से नहीं हुआ था। उसके बाद मैं किसी भी विषय पर मनन-चिन्तन करने योग्य हो गया था।" यह बात कितने महत्त्व की है! फिर भी हजारों व्यक्तियों ने अनिष्ट को स्वीकार न कर, उसमें सुधार का प्रयास किये बिना जो कुछ बच रहा उसे भी ठुकरा कर इस भीषण उथल-पुथल में अपने को तबाह कर रख दिया। अपने भाग्य का पुनर्निर्माण करने के बजाय वे अनुभव के साथ कटु और भीषण संघर्ष करने में जुट गये और अन्त में उदासीनता एवं खिन्नता (मेलन्कोलिया) के शिकार बन बैठे। क्या आप यह जानना चाहेंगे कि विलियम एच० कैरियर के इस चमत्कारिक सूत्र को किसने अपनाया और किसने उसे अपनी समस्याओं पर लागू किया? तो लीजिए एक उदाहरण देखिए।

न्यूयॉर्क में तेल का व्यवसाय करनेवाला एक व्यक्ति मेरी कक्षा में विद्यार्थी था। उस विद्यार्थी ने अपनी कहानी इस प्रकार आरम्भ की — "मैं ठगा जा रहा था। मुझे विश्वास नहीं हुआ कि ऐसी बातें हम सिनेमा के पर्दे के अतिरिक्त अन्यत्र भी घटी देख सकते हैं। मैंने उसकी कल्पना तक नहीं की थी। किन्तु वास्तव में मैं ठगा जा रहा था। यह सब कैसे हुआ सो सुनिये — जिस तेल कम्पनी का मैं अधिकारी था उसके माल पहुँचाने वाले कई ट्रक और ड्राइवर थे। उन दिनों ओ० पी० ए० नियमों का कड़ी दृढ़ता से पालन किया जाता था। और हमारी कम्पनी ग्राहकों को निश्चित मात्रा में तेल पहुँचाने की अनुमति दी जाती थी और हमें निश्चित मात्रा का तेल भी सप्लाई करनी होती थी। हमारे कुछ ड्राइवर हमारे नियमित ग्राहकों को तेल की निश्चित मात्रा से कम तेल देते थे और बचा हुआ तेल उनके अपने ग्राहकों को बेचा करते थे। मैं इस बारे में कुछ नहीं जानता था। इस गैर कानूनी

सौदे का मुराग मुझे तब मिला जब एक व्यक्ति सरकारी इन्स्पेक्टर के रूप में आया और उसने मुझ से रिश्वत की मांग की। हमारे ड्राइवरों का लिखित प्रमाण उसके पास मौजूद था। उसने मुझे धमकी दी कि मेरे रिश्वत न देने पर वह उन प्रमाणों को जिला एटरनी के कार्यालय में पढ़ कर देगा।

यह तो मैं जानता ही था कि कमसे कम व्यक्तिगत रूप से इस विषय में चिन्तित होने की कोई बात नहीं थी। किन्तु मैं इतना अवश्य जानता था कि फर्म के कर्मचारियों के कार्य के प्रति फर्म ही जिम्मेदार है। इसके अतिरिक्त मुझे यह भी विदित था कि यदि यह मामला अदालत तक गया और उसकी चर्चा अखबारों में चली तो इस प्रकार के प्रचार से मेरा व्यवसाय नष्ट हो जाएगा। चौबीस वर्ष पूर्व अपने पिता द्वारा स्थापित इस व्यवसाय पर मुझे बड़ा गर्व था।

इस चिन्ता के कारण मैं बीमार पड़ गया और तीन दिन और तीन रात तक सो नहीं सका। इसी उलझन में चक्कर काटता रहा कि पाँच हजार डालर की रिश्वत उस व्यक्ति को दे दूँ या उसे कह दूं कि वह जो कुछ करना चाहे करे। इस दुविधा में मैं चक्कर काटता रहा पर किसी निश्चय पर न पहुँच सका।

तब रविवार की रात्रि को मैंने डेल कारनेगी की 'चिन्ता छोड़ो' नामक पुस्तक पढ़ी जो जन-वक्तृता की कक्षाओं में दी गई थी। पढ़ते पढ़ते विलिस एच करियर का दृष्टान्त सामने आया। जिसमें लिखा था कि – 'अनिष्ट का सामना करो। मैंने सोचा घूंस न देने पर यदि वह धूर्त कुछ लिखित प्रमाण जिला एटर्नी को बता दे तो क्या हो!

उत्तर स्पष्ट था —

व्यवसाय की बरबादी! यही एक अनिष्ट था जो हो सकता था। जेल मुझे हो नहीं सकती थी यदि कुछ होता तो यही कि कुप्रचार के कारण मैं बरबाद हो जाता।

तब मैंने मन ही मन सोचा – व्यवसाय ही तो नष्ट होगा और क्या होगा!

मुझे नौकरी खोजनी होगी! तो क्या हुआ! नौकरी करना कोई बुरी बात तो है नहीं! तेल व्यवसाय सम्बन्धी मेरे अनुभवों के कारण कई कम्पनियाँ मुझे खुशी से अपने यहाँ नौकरी दे देंगी, इस विचार से मुझे राहत मिली। तीन दिन और तीन रात तक जिस उलझन के कुहरे से मैं घिरा रहा था वह अब छटने लगा। मेरी उद्विग्नता कम हो गई और आश्चर्य की बात तो यह हुई कि मैं कुछ सोचने विचारने योग्य हो गया।

'अनिष्ट को सुधारो –' इस तीसरी अवस्था का सामना करने के लिए मेरा मस्तिष्क अब पूर्णतया स्वस्थ हो चुका था। इसलिए जैसे ही मैंने समाधान पर विचार किया एक सर्वथा नवीन दृष्टिकोण मुझे मिल गया; वह यह था कि यदि मैं अपने एटर्नी को यह सारा किस्सा कह सुनाऊं तो सम्भव है वह कोई ऐसा रास्ता निकाल सके जो अबतक मेरे दिमाग में न आया हो। यह कहना मूर्खता

लगी कि यह बात पहले मेरे दिमाग में आई ही न थी। आई थी किन्तु चिन्ताग्रस्त रहने के कारण मैं इसपर विचार नहीं कर पाया था। मैंने उसी समय निश्चय किया कि सवेरे उठते ही पहला काम एटर्नी से मिलने का करूँगा और इस प्रकार चिन्ता से निश्चिन्त होकर सो गया।

अंत में क्या हुआ ? यह कि मेरे वकील ने मुझे जिला एटर्नी से मिलकर सच बात बता देने की सलाह दी। मैंने ठीक वैसा ही किया। जब जिला एटर्नी ने मुझे यह बताया कि यह ठगी का व्यवसाय कई महीनों से चल रहा है और जो व्यक्ति सरकारी एजेन्ट के रूप में मेरे पास आया था वह एक बदमाश था जिसकी पुलिस को तलाश है तो मेरे आश्चर्य का ठिकाना न रहा। ठगी का व्यवसाय करने वाले इस बदमाश को पाँच हजार डॉलर देने न देने की इस दुविधा में तीन रात और तीन दिन तक सन्त्रस्त रहने के पश्चात यह सब सुनकर मुझे कितनी राहत मिली यह मैं ही जानता हूँ।

इस अनुभव ने मुझे सदा के लिए एक सबक सिखा दिया क्योंकि अब जब कभी परेशान कर देने वाली कोई विशेष समस्या सिर पर आ पड़ती है तो मैं विलिस एच० करियर के सूत्र का सहारा ले लेता हूँ।

जिन दिनों मिसौरी के क्रिस्टल नगर में गैस शोधक यंत्र की स्थापना करने के लिए विलिस एच० करियर परेशान थे उन्हीं दिनों मिसौरी अन्तर्गत क्रिस्टल शहर के आकलेण्ड संभाग का एक निवासी अपनी वसीयत लिखने में व्यस्त हुआ था। वह व्यक्ति था अर्ल पी० हेनी। वह छोटी आँत के व्रण से पीड़ित था। एक प्रसिद्ध व्रण विशेषज्ञ तथा अन्य दो डाक्टरों ने भी हेनी के रोग को असाध्य घोषित कर दिया था। उन्होंने उन्हें, इधर उधर की चीजें खाने की मनाही कर दी थी। साथ ही यह भी कह दिया था उन्हें किसी प्रकार का ताप एवं चिन्ता न कर शान्त और स्थिर चित्त रहना चाहिए। उन्होंने भी हेनी को अपनी वसीयत तैयार कर देने के लिए कह दिया था। इन व्रणों के कारण ही हेनी को पहले ही एक अच्छा ऊँची आय वाला पद छोड़ना पड़ा था। अब वे बेकार थे। अब उन्हें घुल घुल कर आने वाली मृत्यु की प्रतीक्षा मात्र थी।

अन्ततः उन्होंने एक विलक्षण और अपूर्व निश्चय किया। उन्होंने सोचा "अब मौत निकट ही है तो समय का पूर्ण उपयोग क्यों न किया जाय ? मेरी सदा से यह इच्छा रही है कि मरने के पूर्व विश्व भ्रमण कर लूँ। उस इच्छा की पूर्ति का यही अवसर है।" यह सोचकर उन्होंने टिकिट खरीद लिया।

डॉक्टर भय त्रस्त हो गये। उन्होंने कहा — "मि० हेनी हम आपको आगाह कर देना चाहते हैं कि यदि भ्रमण पर चलना किया तो आपको समुद्र में ही दफनायेंगे।"

"नहीं ऐसा नहीं होगा" हेनी ने उत्तर दिया। "मैंने अपने सम्बन्धियों को वचन दिया है कि मेरा दफन वहीं होगा जहाँ मेरे पूर्वज दफनाए गए हैं। मैं एक ताबूत खरीद कर साथ ले लूँगा।"

– और उन्होंने एक कॉस्केट खरीद कर जहाज पर रखवा लिया तथा स्टीमशिप कम्पनी के साथ यह व्यवस्था कर दी कि यदि उनकी मृत्यु जहाज पर हो जाय तो स्वदेश लौटने तक शव को जहाज पर सुरक्षित रक्खा जाय। इस प्रकार वह उमरखैय्याम का उत्साह लिए व यात्रा के लिए रवाना हो गये। उमरखैय्याम ने एक जगह ये भाव व्यक्त किये हैं—

मिट्टी में मिलने के पहले शेष जीवन का पूर्ण भोग कर लो। क्यों कि तुम्हें मिट्टी में बिना सुरा संगीत गायक और सुन्दरि के पड़े रहना होगा। जो भी हो उन्हें अपनी यात्रा में शराब का अभाव कभी नहीं रहा। उन्होंने बताया ' मैं तेज शराब पीता और लम्बे लम्बे सिगार फूँकता था। सब प्रकार के व्यंजन मैं खाता था। यहाँ तक कि कुछ ऐसे पदार्थ भी जो मुझे मृत्यु के अधिक निकट ले जाने वाले थे। कई वर्षों के बाद मुझे इस बार इतना आनन्द मिला था। हम वर्षा और तूफानों से भी गुजरे। यदि मैं उनसे भयभीत हो जाता तो अवश्य ही मेरी मृत्यु हो जाती किन्तु इस यात्रा मे मुझे खूब आनन्द दिया।

मैं जहाज पर खेलता, गाता नये नये मित्र बनाता और आधी रात तक जागता रहता। चीन और भारत पहुँचने पर मैंने महसूस किया कि पूर्व की गरीबी और भुखमरी की यातना के मुकाबले में स्वदेश में अपनी व्यवसायकी कठिनाइयाँ और चिन्तायें नगण्य थी और अपनी कठिनाइयों और चिन्ताओं के बावजूद भी उस तुलना में मुझे अपने जीवन में स्वर्ग–सुख प्राप्त था। मैं अपनी समस्त व्यर्थ चिन्तायें छोड़कर स्वस्थ हो गया। अमेरिका पहुँचने तक मेरा वजन नब्बे पौंड बढ़ गया था। मैं सर्वथा भूल चुका था कि मेरे पेट में भी कभी व्रण (अल्सर) हुआ था। इतना सुखी मैं जीवन में कभी नहीं रहा। स्वदेश लौटते ही मैंने कास्केट (मंजूषा) ठेकेदार को बेच दिया और अपने व्यवसाय में जुट गया। तब से आज तक मैं एक दिन भी बीमार नहीं पड़ा।

जिन दिनों की यह घटना है श्री हैने को विलियम एच. कैरियर की चिंता निवारक विधि का कोई ज्ञान नहीं था। किन्तु हाल ही में उन्होंने मुझे बताया कि जाने अनजाने में उसी सिद्धान्त का अपने ढंग से, उपयोग कर रहा था। मैंने मृत्यु के रूप में आए हुए अनिष्ट से समझौता कर लिया था और उसके पश्चात जीवन के शेष समय का आनन्द के साथ उपभोग कर अनिष्ट को सुधार लिया।' उन्होंने आगे बताया कि — 'यदि मैं जहाज पर चिन्ता ग्रस्त रहता तो निश्चयही मेरी वापसी शव यात्रा के रूप में होती। किन्तु मैंने निश्चिन्त हो सारी चिन्ता भुला दी। इस मानसिक स्थिरता से मुझ में एक नवीन शक्ति की उद्भावना हुई जिसने वस्तुतः मेरे जीवन की रक्षा की (आज कल भी हम विनचेस्टर मास के वबलेयर एवेन्यु में रहते हैं)

अब यदि विलियम एच. कैरियर, इस चमत्कारी सूत्र के द्वारा बीस हजार की लागत का कॉनट्रेक्ट (ठेका) बचा सकते हैं यदि न्यूयॉर्क का व्यापारी जोर्ज

के चंगुल से बच सकता है और यदि आप भी ऐसे अपनी जीवनरक्षा कर सकते हैं तो क्या इसके द्वारा आपकी समस्याओं का समाधान सम्भव नहीं? क्या यह सम्भव नहीं कि जिन उलझनों को आप अब तक समाधान के परे समझ बैठे हैं, । वे इस सूत्र से सुलझ जाएँ? इस लिए एक दूसरा नियम यह है कि यदि आपके सामने चिन्ताजनक समस्याएँ हैं तो तीन अवस्थावाले विलिस एच करियर के इस सूत्र का प्रयोग कीजिए—

१ अपने आपसे पूछिए कि सम्भावित अनिष्ट क्या हो सकता है?

२ यदि अन्य कोई उपाय न हो तो उसे स्वीकार कर लीजिए।

३ धैर्यपूर्वक उस अनिष्ट को सुधारने के लिए बढ़े चलिये।

☆

२ चिन्ता आपके साथ क्या कर सकती है

जो व्यवसायी चिन्ता से लड़ना नहीं जानते उन्हें
अकाल मृत्यु का ग्रास बनना पड़ता है।

डॉ. एलेक्सी कैरेल

कुछ दिन हुए सन्ध्या समय एक पड़ोसी ने मेरा दरवाजा खटखटाया और मेरे परिवार के सब लोगों को चेचक का टीका लगाने का आग्रह किया। वह व्यक्ति उन कई हजार स्वयंसेवकों में से था जो न्यूयॉर्क के घरों के दरवाजे खटखटाते फिर रहे थे। भयग्रस्त व्यक्ति घण्टों टीका लगवाने के लिये पंक्ति बद्ध खड़े रहते थे। अस्पतालों में ही नहीं अपितु अग्नि स्थानों पुलिस कम्पाउन्ड और बड़े बड़े औद्योगिक अहातों में टीका केन्द्र खोले गये थे। दिन-रात दो हजार से भी अधिक डॉक्टर नर्सें उत्तेजना पूर्वक लोगों के टीका लगाने में जुटे हुए थे। और आप जानते हैं इस सरगर्मी का मूल कारण क्या था? वह यह कि अस्सी लाख की जनसंख्या वाले न्यूयॉर्क शहर में आठ व्यक्तियों को चेचक निकल आयी थी और उनमें से दो की मृत्यु हो गई थी।

मैं गत सैंतीस वर्षों से न्यूयॉर्क शहर में रह रहा हूँ, किन्तु मनोवेगजन्य चिन्ता रोग से सावधान करने के लिये किसीने भी अब तक मेरा दरवाजा नहीं खटखटाया। यद्यपि इन वर्षों में जितनी जनहानि चेचक से हुई है उससे दस हजार गुनी अधिक जनहानि चिन्ता रोग के कारण हो चुकी है।

पर किसी भी स्वयंसेवक ने आकर मुझे सावधान नहीं किया कि दस में से एक अमरीकन को स्नायु – विघटन का शिकार होना पड़ेगा और उनमें से अधिकांश के रोगों का कारण मानसिक होगा। इसलिये आज मैं यह परिच्छेद लिख कर आपको सावधान कर रहा हूँ।

चिकित्सा विज्ञान के महान नोबल पुरस्कार विजेता डाक्टर एलेक्सी कैरेल के अनुसार जो व्यवसायी चिन्ता से लड़ना नहीं जानते उन्हें अकाल मृत्यु का ग्रास बनना पड़ता है; यही हाल गृहिणियों बड़े बड़े डाक्टरों और मजदूरों का है।

कुछ वर्ष पूर्व सान्टा फे रेलवे के एक चिकित्सा प्रशासक डॉक्टर ओ. एफ. गोबर के साथ टेक्सस और न्यू मेक्सिको का मोटर में पर्यटन कर मैंने अपनी छुट्टियाँ बिताई थीं। उनका पद वस्तुतः कोलाराडो और सान्टा फे हॉस्पिटल एसोसियेशन के मुख्य चिकित्सक का था। चिन्ता के प्रभाव की बात चल पड़ी थी। उन्होंने कहा –

यदि रोगियों को चिन्ता और भय से पिण्ड छुड़ाना आता तो जितने रोगी डाक्टरों के पास आते हैं उनमें से सत्तर प्रतिशत अपनी व्याधियों का उपचार स्वयं कर लेते। मैं उनकी व्याधियों को काल्पनिक नहीं कहता वे वास्तविक ही होती हैं। यहाँ तक कि कभी कभी तो उनका कष्ट उनके लिये असह्य भी हो उठता है ये चिन्ता से उद्भूत व्याधियाँ स्नायुजन्य अजीर्ण, उदरव्रण हृदय रोग अनिद्रा सिरदर्द और लकवा आदि हैं।

आनन्द ले लेता है। इससे स्पष्ट है कि मैं ओक्लामा में एक साझेदार किसान बनना पसन्द करूंगा ताकि खेतों में कम्बो बजाऊँ और मस्त रहूँ। बनिस्बत इसके कि रेल रोड या सिगरेट कम्पनी का प्रबन्धक बनूँ और पैतालीस वर्ष पार करने के पहले ही अपना स्वास्थ्य बरबाद कर लूं।

सिगरेट के इस प्रसंग में एक सिगरेट बनाने वाले की कहानी सुनिये—केनाडा के वन प्रान्तर में विश्राम करते हुए एक विश्व-विख्यात सिगरेट निर्माता की छाती में हृदय गति रुक जाने से मृत्यु हो गई है। उसने करोड़ों डालर की सम्पत्ति जमा की और अन्तमें ६१ वर्ष की अवस्थामें स्वर्ग सिधार गया। जीवन में कई वर्षों तक वह व्यावसायिक सफलता प्राप्त करने के लिये जूझता रहा। मेरे विचार से तो लाखों की सम्पत्ति इकट्ठी करनेवाले इस सिगरेट निर्माता की सफलता मेरे पिताजी द्वारा अर्जित सफलता की आधी भी नहीं है। वे मिसौरी में किसान का जीवन बिताते थे। नवासी वर्ष की अवस्था में उनकी मृत्यु हुई और उस समय भी वे निर्धन ही थे।

प्रसिद्ध मेयो बन्धुओं ने घोषणा की थी कि एक अस्पताल में आधे से अधिक रोगी स्नायु-रोग से पीड़ित थे। मृत्यु के उपरान्त चीर फाड़ द्वारा जब उनकी शिराओं की सूक्ष्म जाँच की गयी तब पता चला कि उनकी शिरायें उतनी ही स्वस्थ थीं जितनी स्वस्थ जैक डेम्सी की हैं। अतः इन स्नायु रोगों का हेतु शिराओं का ह्रास न होकर निस्सारता निष्फलता व्याकुलता चिन्ता भय पराजय और नैराश्य आदि के मनो विकार हैं। प्लेटो कहा करता था कि— चिकित्सक सब से बड़ी भूल यह करते हैं कि वे मस्तिष्क का उपचार न करके केवल शरीर का ही उपचार करने में प्रयत्न शील रहते हैं, जब कि शरीर और मस्तिष्क परस्पर जुड़े हुए हैं और उनका एक दूसरे से पृथक उपचार नहीं किया जाना चाहिये।

इस महान सत्य का ज्ञान प्राप्त करने में चिकित्सा विज्ञान को तेईस सौ वर्ष लग गये आज कल हम साइको सोमेटिक नामक एक विशेष प्रकार की चिकित्सा पद्धति का विकास कर रहे हैं। इस नवीन पद्धति के अनुसार रोगी का शारीरिक ही नहीं मानसिक उपचार भी किया जाता है और यही उपयुक्त समय भी है कि हम इस नवीन दिशा की ओर अग्रसर हों, क्यों कि चेचक हैजा पीला बुखार आदि अनेक कीटाणु-जन्य व्याधियों का जिन्होंने लाखों मनुष्यों को अकाल मृत्यु का ग्रास ग्रास बना लिया है बहुत कुछ उन्मूलन कर दिया गया है किन्तु चिन्ता भय घृणा निष्फलता और नैराश्य आदि मनोविकारजन्य शारीरिक और मानसिक रोगों का उपचार करने में चिकित्सा विज्ञान अब तक असमर्थ रहा है। इन मनोविकारों से उत्पन्न व्याधियों से मरने वालों की संख्या अत्यन्त शोचनीय गति से बढ़ती जा रही है।

डॉक्टरों का कहना है कि भविष्य में अमरीकी जनसंख्या के पाँच प्रतिशत व्यक्तियों को अपने जीवन का कुछ भाग उन चिकित्सा-संस्थाओं में बिताना होगा जो मानसिक व्याधियों से पीड़ित व्यक्तियों के लिये हैं। गत द्वितीय महायुद्ध के दिनों में

गाड़ियों को लूटती हुई आगे बढ़ रही थी। उधर जनरल ग्राण्ट कोन्फेडरेट्स को सब तरफ से घेर कर उनका तीव्र गति से पीछा कर रहा था।

किन्तु भयाम सिरदर्द से ग्रस्त ग्राण्ट अपनी सेना से पिछड़ गया। उसे खेत पर बने एक मकान पर ठहर जाना पड़ा। उस घटना का उल्लेख करते हुए उसने अपनी डायरी में लिखा है कि — ' मैं सारी रात अपने पैरों को गरम पानी और सरसों के तेल से धोता रहा; कलाइयों और गर्दन के पिछले भाग पर सरसों के तेल का लेप करता रहा। मुझे आशा थी कि सवेरा होते होते मैं अवश्य स्वस्थ हो जाऊँगा।"

यद्यपि सवेरा होते ही वह स्वस्थ हो गया किन्तु इसका कारण सरसों का लेपन नहीं था। इसका कारण था जनरल ली का वह संदेश जो एक घुड़सवार द्वारा लाया गया था और जिसमें उसने आत्म समर्पण का सन्देश भेजा था।

उसने अपनी डायरी में आगे यह भी लिखा है — ' जिस समय वह सैनिक आत्म – समर्पण का संदेश लेकर पहुँचा मेरे सिर में पीड़ा ज्यों की त्यों थी किन्तु संदेश पढ़ते ही वह ग़ायब हो गई।

इससे स्पष्ट है कि चिन्ता उद्वेग और मनोवेगों ने ही ग्राण्ट को बीमार कर दिया था, किन्तु वैसे ही विजय विश्वास और सफलता के भाव उसमें उत्पन्न हुए वह स्वस्थ हो उठा।

उस घटना के सत्तर वर्ष बाद फ्रेंकलिन रूजवेल्ट मंत्री मंडल के वित्त विभाग के उप सचिव हेनरी मोरगेन थाओ को भी लगा कि उसके बीमार रहने और चक्कर महसूस करने का कारण चिन्ता ही है। उसने अपनी डायरी में लिखा है — 'प्रेसिडेण्ट गेहूँ के दाम बढ़ाना चाहते थे अतः उन्होंने ४४ लाख बुशल गेहूँ एक ही दिन में खरीद लिए। इससे मुझे बड़ी चिन्ता हुई। जिस समय खरीदकी यह कार्यवाही हो रही थी मुझे वस्तुतः चक्कर आ गये। मैं घर चला गया और भोजन के उपरान्त दो घंटे तक सोता रहा।"

यदि मैं यह देखना चाहूँ कि चिन्ता मनुष्यों की कैसी दशा कर सकती है तो मुझे किसी पुस्तकालय में या किसी डॉक्टर के पास जाने की आवश्यकता नहीं रहती। जिस कमरे में बैठ कर मैं यह पुस्तक लिख रहा हूँ, उसकी खिड़की से एक मकान दिखाई देता है जिसमें चिन्ता के कारण स्नायु विपर्यय की घटना हो चुकी है। उसीके पास एक दूसरे मकान में चिन्ता के कारण एक अन्य व्यक्ति मधुमेह का शिकार बन चुका है। शेयर बाज़ार में मन्दी आने पर उसके रक्त और मूत्र में मधु की मात्रा बढ़ जाती है।

जब प्रसिद्ध दार्शनिक मोन्टाइन अपने नगर बोर्डो का मेयर चुना गया तो उसने नागरिक बन्धुओं से साफ़ कह दिया था कि मैं आपका यह काम करूँगा पर इसकी

परेशानी सर पर नहीं लूँगा। मैं यह कामभार अपने सर पर लेने को तैयार हूँ किन्तु अपने स्वास्थ्य की कीमत पर नहीं।

जिस पड़ोसी के बारे में मैं ऊपर बता चुका हूँ। उसने शेयर बाजार के कारोबार को मधुमेह-रोग के रूप में अपने रक्त में समा लिया और अपने को प्रायः नष्ट कर लिया।

चिन्ता के कारण आप को गठिया एवं आर्थराइटिस जैसे रोग हो सकते हैं और चलने फिरने के लिए आप पहियेवाली गाड़ी का सहारा लेने के लिये विवश हो सकते हैं। कार्नल विश्वविद्यालय के मैडिकल स्कूल के डॉक्टर रसेल एल० सेसिल आथराइटिस रोग का संसार प्रसिद्ध विशेषज्ञ है और उसने आर्थराइटिस के चार मुख्य कारण बताये हैं —

१ नौ सना के जहाज का विध्वंस
२ आर्थिक विनाश और संकट
३ एकाकीपन और चिन्ता
४ पुरानी नाराजगी

यह तो स्वाभाविक ही है कि केवल यह चार मनोगजन्य परिस्थितियाँही आथराइटिस की हेतु नहीं बन सकतीं। क्योंकि यह रोग उसके विभिन्न कारणों के अनुसार कई प्रकार का होता है। सामान्यतः ये चार कारण जिन्हें डॉक्टर रसल एल. सेसिल ने बताये हैं इस रोग को फैलाने में जिम्मेदार होते हैं। उदाहरणार्थ— मंदी के दिनों में मेरे एक मित्र को जबरदस्त आर्थिक हानि उठानी पड़ी थी इतनी कि वह कौड़ी-कौड़ी का मोहताज हो गया। गैस कम्पनी ने गैस देना बंद कर दिया और बैंक ने मकान पर अधिकार कर लिया। इन सब चिन्ताओं के कारण उसको आर्थराइटिस की बीमारी हो गयी। उपचार एवं पथ्य के बावजूद भी बीमारी ठीक नहीं हो सकी और उसका स्वास्थ्य तभी सुधरा जब उसकी आर्थिक स्थिति में सुधार हुआ।

चिन्ता के कारण दाँतों तक का ह्रास हो जाता है। एक बार आर० एस मकगानिगल ने अमेरिकन डेन्टल-एसोसियेशन के समक्ष भाषण करते हुए बतलाया कि चिन्ता भय और चिढ़ से उत्पन्न कष्टप्रद भावनाएं शरीर में कैलशियम के संतुलन को नष्ट कर दाँतों का ह्रास कर सकते हैं। अपने एक रोगी का जिक्र करते हुए उन्होंने बताया कि उस रोगी की पत्नी अकस्मात् बीमार हो गयी थी। उस बीमारी के पहले रोगी के दाँत पूर्णतया स्वस्थ थे। किन्तु बाद में उनकी पत्नी तीन सप्ताह तक अस्पताल में रहना पड़ा और उस अवधिमें चिन्ता के कारण उसके दाँतों में नौ दरारें पड़ गईं।

क्या आपने कभी अत्यन्त सक्रिय थायरॉयड ग्रंथि वाले व्यक्ति देखे हैं? मैंने तो देखे हैं। मैंने उन्हें काँपते और थर्राते देखा

है। वे उन व्यक्तियों के समान दीखते हैं जो मृत्यु से भयभीत हों। जानते हैं, ऐसा क्या होता है? इसलिये कि हमारे शरीर का संचालन करने वाली थायरोइड ग्रंथि अपने स्थान से हट जाती है। इससे हृदय की धड़कन बढ़ जाती है और सारा शरीर भट्टी की तरह जलने लगता है। यदि समय पर ऑपरेशन अथवा उपचार द्वारा रोग पर काबू न पा लिया जाए तो जलन के कारण ही रोगी की मृत्यु हो जाती है।

कुछ ही दिनों की बात है मैं इस रोग से पीड़ित अपने एक मित्र के साथ फिलेडेल्फिया गया था। हम इस रोग के एक विशेषज्ञ के पास गये जो गत अड़तालीस वर्षों से इसी प्रकार की बीमारियों का उपचार करता आरहा था। क्या आप जानते हैं कि उसने प्रतीक्षालय की दीवाल पर जहां सभी रोगियों की नजर पड़ती है, क्या सलाह लिख रक्खी थी? वह थी—

> विशुद्ध धर्म निद्रा संगीत तथा विनोद
> आदि मनोरंजक एवं सुखदायिनी हैं।
> स्वास्थ्य और सुख की कामना हो तो—
> ईश्वर में श्रद्धा रखिये गहरी नींद सोइये।
> मधुर संगीत में रुचि लीजिये और
> जीवन के आनन्दपक्ष का ही विचार कीजिये।

मैंने इन पंक्तियों को एक लिफाफे के पीछे लिख लिया। जब हम डॉक्टर के पास गये तो सबसे पहले उसने यह प्रश्न किया कि किन मनोविकारों के कारण आपकी यह दशा हुई है। सबसे पहले उसने उन मनोविकारों के बारे में पूछा जिसके कारण उसकी ऐसी दशा हुई थी। उसने मेरे मित्र को सावधान करते हुए कहा कि यदि आपने चिन्ता न छोड़ी तो हृदय रोग उदर-शूल मधुमेह आदि अन्य बीमारियाँ भी आपके शरीर में पनप जाएँगी। उसने आगे बताया कि ये बीमारियाँ एक दूसरे की चचेरी बहनें हैं और ये सब चिन्ता के कारण होती हैं। मर्ले ओबेरोन ने मुझे एक भेंट में बताया — मैं चिन्ता कभी नहीं करती क्यों कि मुझे ज्ञात है कि चिन्ता मेरे सौन्दर्य को जो कि चित्रपट के लिये एक प्रमुख गुण है नष्ट कर देगी।'

उसने मुझे आगे बताया — शुरू में जब मैंने चित्र जगत में प्रवेश किया तब मैं बहुत ही चिन्तित और भयभीत रहा करती थी। मैं भारत से आई थी और लन्दन में जहाँ कि मुझे अपनी जीविका की तलाश थी, मेरा कोई परिचित न था। कुछ निर्माताओं से मैं मिली भी, पर एक ने भी मुझे काम नहीं दिया। जो कुछ रुपया मेरे पास था वह भी समाप्त होने लगा। दो सप्ताह तो मैंने केवल बिस्कुट और पानी पर गुजारे किया। चिन्ता के अतिरिक्त अब भूख भी मुझे सताने लगी। मैंने मन ही मन कहा, तुम्हारी यह निरी मूर्खता है कि तुम चित्र-जगत में प्रवेश पाने का प्रयत्न कर रही हो। न तो तुम्हारा इस क्षेत्र में कोई अनुभव है और न कभी तुमने

अभिनय किया है। केवल एक आकर्षक सौन्दर्य के अतिरिक्त चित्र-जगत के लिये तुम्हारे पास है ही क्या!'

"मैं शीशे के सामने जाकर खड़ी हो गई। चिन्ता का दुष्प्रभाव स्पष्ट रूपसे मेरे चेहरे पर दिखाई देने लगा था। उस पर रेखाएँ बन गयी थीं और चिन्ता एवं आतुरता के भाव स्पष्ट झाँकने लग गये थे। यह देखकर मैंने मन ही मन कहा—'शीघ्र ही मुझे इस दशा को रोकना होगा चिन्ता से काम नहीं चलेगा। चित्र-जगत् को देने के लिए मेरे पास आकर्षक सौन्दर्य ही तो है और चिन्ता उसे भी नष्ट कर देगी।"

चिन्ता ही एक ऐसा कारण है जो स्त्री के सौन्दर्य को इतनी शीघ्रता से नष्ट कर देता है तथा उसे कम उम्रमें ही वृद्ध और असभ्य बना देता है। चिन्ता चेहरे की कोमलता को नष्ट कर देती है, जबड़ों को कठोर बना देती है और चेहरे पर झुर्रियां डाल देती हैं। इसके कारण बाल सफेद हो जाते हैं और झड़ने लगते हैं, इससे चेहरे का रंग बदल जाता है और उसपर अनेक मुँहासे और फोड़े निकल आते हैं।

आज अमेरिका में हृदय रोग सबसे घातक रोग है। द्वितीय विश्वयुद्ध के दिनों में तीन लाख से कुछ अधिक सैनिक युद्ध में काम आये थे। उन्हीं दिनों करीब दस लाख व्यक्ति हृदय-रोग से मरे थे और उनके हृदय-रोग का कारण था—चिन्ता एवं तनावपूर्ण जीवन। हृदय रोग जैसी अन्य व्यापक बिमारियों के कारण ही एलेक्सी करेल ने कहा था कि, 'जो व्यवसायी चिन्ता से लड़ना नहीं जानते उन्हें अकाल मृत्यु का ग्रास बनना पड़ता है।

दक्षिण में रहनेवाले हब्शी और चीनी लोगों को चिन्ताजन्य हृदय रोग नहीं होता क्योंकि वे परिस्थितियों को धैर्यपूर्वक स्वीकार करते हैं। हृदय-रोग से मरने वाले कृषि-मजदूरों की संख्या से बीस गुनी अधिक संख्या हृदय-रोग से मरने वाले डॉक्टरों की है। डाक्टर लोग तनावपूर्ण जीवन बिताते हैं और उसका जुर्माना वे इस तरह अदा करते हैं।

विलियम जेम्स का कथन है कि— भगवान भले ही पापों को क्षमा कर दें किन्तु स्नायु संस्थान हमें किसी भी भूल के लिये क्षमा नहीं करता।

मैं आपको एक आश्चर्य जनक बात बताता हूँ जिस पर शायद आप विश्वास नहीं करेंगे। वह बात यह है कि अमेरिका में प्रतिवर्ष, आत्महत्या करके मरने वाले व्यक्तियों की संख्या पांच प्रमुख संक्रामक रोगों से मरने वाले व्यक्तियों की संख्या की अपेक्षा कहीं अधिक है।

इस आत्महत्या का मूल कारण क्या है? बहुधा चिन्ता।

जब युद्ध के दिनों में क्रूर चीनी जनरलों को अपने बंदियों को कष्ट देना होता था तो उन्हें उनके हाथ पैर बाँधकर निरन्तर टपकने वाले पानी के थैले के नीचे बिठा देते। पानी उनपर टप टप टपका करता। अन्तमें वे पानी की बूँदें हथौड़

की तरह उनपर गिरतीं और उन्हें पागल बना देतीं। स्पेन में भी कानूनी जाँच पड़ताल के समय कष्ट देने का यही ढंग अपनाया जाता था। हिटलर भी नजर-बंदी शिविरों में ऐसी ही यातना युद्ध-बन्दियों को देता था। चिन्ता भी पानी की उन निरन्तर गिरने वाली बूँदों के समान है। दिमाग में लगातार घूमनेवाली यह चिन्ता मनुष्य को पागलपन और मृत्यु की ओर ढकेल देती है।

जब मैं मिसौरी में एक देहाती युवक था बिली सन्डे नामक एक व्यक्ति, नर्क यातना का वृत्तान्त सुनाया करता था। उस वृत्तान्त को सुन कर मैं भय से अधमरा हो जाता था। किन्तु बिली सन्डे ने कभी चिन्ता ग्रस्त व्यक्तियों द्वारा भोगे गये शारीरिक सन्ताप से उत्पन्न नर्क-यातना का कभी कोई जिक्र नहीं किया। उदाहरणार्थ यदि आप चिन्ता के एक पुराने रोगी हैं तो आप किसी न किसी दिन एन्जिना पेक्टोरिस नामक अत्यन्त पीड़ा कारक एवं असह्य रोग से पीड़ित हो सकते हैं।

भाई कभी यह रोग आपको लग जाए तो आप वन्दना और पीड़ा से इतने-चीखने लगेंगे कि 'डेंटे के इन्फरनो की चीख भी आप की चीख के मुकाबले में बेब्स इन टॉय लैण्ड की चीख के समान नगण्य लगेगी। और तब आप मन ही मन कहने लगेंगे कि हे भगवान इस बार यदि पीड़ा से छुटकारा मिल जाए, तो भविष्य में कभी चिन्ता न करूँगा।' (यदि आप इसे अतिशयोक्ति समझते हैं तो अपने परिवार के किसी चिकित्सक से पूछ देखिये।)

यदि आपको जीवन से अनुराग है और आप उत्तम रूप से स्वस्थ और दीर्घायु होना चाहते हैं तो आप अपनी इच्छा पूर्ति इस प्रकार कर सकते हैं-मैं यहाँ पुनः डॉक्टर एलेक्सी केरेल का हवाला दे रहा हूँ-उनका कथन है — आधुनिक नगर के शोर-गुल के बीच भी जो व्यक्ति आन्तरिक शान्ति कायम रख सकते हैं उन्हें स्नायु रोग कभी नहीं होते।

क्या आप आधुनिक नगर के शोर-गुल के बावजूद भी आन्तरिक शान्ति रख सकते हैं? यदि आप सामान्य प्रकृति के व्यक्ति हैं तो अवश्य ही आप ऐसा कर सकेंगे। हम में से अधिकांश अपने अनुमान से भी अधिक शक्तिशाली हैं। हमारे अपने कई आन्तरिक स्रोत हैं जिनका हमने दोहन नहीं किया है। इस विषय में थोरो ने अपनी विख्यात पुस्तक वाल्डेन में कहा है कि अपने सचेष्ट प्रयत्नों द्वारा जीवन को उन्नत बनाने वाली मनुष्य की असंदिग्ध क्षमता से बढ़कर अन्य उत्साह-वर्धक एवं प्रेरक शक्ति मैंने नहीं देखी। यदि मनुष्य श्रद्धा के साथ अपनी आकांक्षाओं एवं सपनों की दिशा में अग्रसर होता रहे और जिस जीवन की उसने कल्पना की है उसमें रहने का प्रयास करे तो उसे सामान्य अवधि में ही अप्रत्याशित सफलता प्राप्त हो सकेगी।

यह तो निश्चय ही है कि इस पुस्तक के पाठकों में भी इच्छा शक्ति और आन्तरिक स्रोत उतनी ही मात्रा में विद्यमान हैं जितनी मात्रा में 'ओल्गा के

'जार्जी' में है। 'मोसस नं ८ २, कर डाल्मिन आइटरा'—इस महिला का पता है। अत्यन्त दुखद परिस्थितियों तक में उसने चिन्ता को अपने पास फटकने नहीं दिया। मेरा तो यह दृढ़ विश्वास है कि यदि हम इस पुस्तक में उल्लिखित उन परम्परागत सत्यों का प्रयोग करें तो चिन्ता से मुक्त रह सकते हैं। यहाँ मैं आपके सामने 'आल्गा' के 'कार्नो' की कहानी प्रस्तुत करता हूँ जो उसने स्वयम् मुझे भेजी थी। उसने लिखा है — 'साढ़े आठ वर्ष पहले डाक्टरों ने कह दिया था कि मुझे केन्सर हो गया है और इसलिए अब मुझे पीड़ा और कष्ट में ही घुल-घुल कर मरना होगा। देश के अच्छे से अच्छे डॉक्टर मेयो बन्धुओं ने भी इस बातका अनुमोदन कर दिया था। मृत्यु मुँह बाये मुझे निगलने आई थी। किन्तु मैं जवान थी मौत के मुँह में जाना नहीं चाहती थी। अपनी इस निराशावस्था में मैंने कन्सास में अपने एक डॉक्टर को फोन किया और अपने हृदय के नैराश्य को उसके सामने उड़ेल दिया। मुझे संयत करते हुए उसने कुछ अधीरता से कहा "क्या बात है आल्गा! क्या तुम्हारी संघर्ष शक्ति बिल्कुल जाती रही है? यदि तुम इस प्रकार रोती-धोती रहीं तो एक दिन अवश्य ही मौत के मुँह में चली जाओगी। लगता है अनिष्ट तुम पर हावी हो गया है पर कोई बात नहीं। वस्तुस्थिति का सामना करो और चिन्ता छोड़ दो। फिर रोग से छुटकारा पाने का प्रयत्न करो। मैंने डॉक्टर की सलाह मान ली और दृढ़ प्रतिज्ञा कर ली कि चाहे मेरे मांस में कील ही क्यों न गड़ जाए, मेरी हड्डियों में जाड़ा क्यों न धंस जाए, मैं चिन्ता कभी नहीं करूँगी और न कभी रिरिया कर रुदन करूँगी। मैं परिस्थिति पर विजय प्राप्त करूँगी और जिन्दा रहूँगी।

रोग की बढ़ी हुई अवस्था में रेडियम का प्रयोग नहीं किया जा सकता इसलिए सामान्यतः रोगी को प्रतिदिन साढ़े दस मिनट के हिसाब से तीस दिन तक एक्सरे उपचार लेना पड़ता है। किन्तु डाक्टरों ने मेरा साढ़े चौदह मिनट प्रति दिन के हिसाब से उन्चास दिन तक एक्सरे से इलाज किया। यद्यपि मेरे कंकाल शरीर की निकली हुई हड्डियाँ बीहड़ पर्वतीय प्रान्तर की पहाड़ों की तरह उभरी थी तथा मेरे पैरों का वज़न सीसे के बर्तन के समान हो गया था तथापि मैंने किसी प्रकार की चिन्ता नहीं की। एक बार भी मैंने आँसू नहीं बहाए बल्कि मैं मुस्कराती रही। वस्तुतः मुस्कराने के लिये मैं बलपूर्वक प्रयत्न करती रही।

"मैं इतनी मूर्ख नहीं थी कि यह मानने लगती कि मुस्कराहट से कन्सर मिट जाएगा। किन्तु मेरा इतना विश्वास अवश्य है कि प्रसन्न-मानसिक दशा शरीर के लिए, व्याधि से संघर्ष करने में बहुत सहायक होती है। जो भी हो मैंने कन्सर के चमत्कारी उपचारों में से एक का अनुभव प्राप्त कर लिया था। इन कुछ वर्षों में जितनी मैं स्वस्थ रही उतनी पहले कभी नहीं रही और इसके लिए मैं डॉक्टर मेक कि की आभारी हूँ जिनने इन प्रेरक और उत्साह वर्धक शब्दों द्वारा मेरा उपचार किया। डॉक्टर ने कहा था — वस्तुस्थिति का सामना करो, चिन्ता छोड़ दो और रोग से छुटकारा पाने का प्रयत्न करो।

मैं इस परिच्छेद के शीर्षक को दुहरा कर इसे समाप्त कर रहा हूँ। डॉक्टर एलेक्सी का कथन है — 'जो व्यवसायी चिन्ता से बचना नहीं जानते उन्हें अकाल मृत्यु का ग्रास बनना पड़ता है।'

पैगम्बर मोहम्मद के धर्मान्ध अनुयायी अक्सर कुरानशरीफ की आयतों का अपने सीने पर गुदवाते थे। मैं भी चाहता हूँ कि यह पुस्तक पढ़नेवाला प्रत्येक व्यक्ति इस परिच्छेद का यह शीर्षक — जो व्यवसायी चिन्ता से बचना नहीं जानते उन्हें अकाल मृत्यु का ग्रास बनना पड़ता है —अपने सीनेपर गुदवा लें।

कौन जाने डॉक्टर केरेल ने आप ही के लिये यह सूत्र कहा हो।

☆

भाग पहले का संक्षेप

चिन्ता सम्बन्धी जानने योग्य मौलिक तथ्य

नियम १ यदि आप चिन्ता से दूर रहना चाहते हैं तो वही कीजिये जो सर विलियम ऑस्लर ने किया था अर्थात् 'आज की परिधि में रहिये। भविष्य की चिन्ता मत कीजिये। रात तक जिन्दगी का ही गणना कीजिये।

नियम २. यदि चिन्ता आपको लाचार करदे तो विलियम एच. केरियर के सूत्र का प्रयोग कीजिये।

(क) मन ही मन प्रश्न कीजिये कि समस्या का समाधान न मिलने से क्या अनिष्ट हो सकता है।

(ख) यदि आवश्यक हो तो मन में अनिष्ट को स्वीकार कर लीजिये।

(ग) शान्त चित्त से मन ही मन स्वीकृत उस अनिष्ट को सुधारने का प्रयत्न कीजिये।

नियम ३ चिन्ता के कारण स्वास्थ्य के रूप में जो भारी मूल्य आप को चुकाना पड़े उसका ध्यान रखिये। "जो व्यवसायी चिन्ता से लड़ना नहीं जानते उन्हें अकाल मृत्यु का ग्रास बनना पड़ता है।

भाग दो

चिन्ता—विश्लेषण की मूल रीतियाँ

४ चिन्ताकारक समस्याओं का विश्लेषण एवं समाधान करने की रीति

कौन ? कहाँ ? और कैसे ?
क्या ? क्यों ? और कब ?
ये थे सच्चे साथी मेरे—
मुझे सिखाया सब ।

रडयार्ड किपलिंग ।

क्या पिछले परिच्छेद में उल्लिखित विलिस एच. केरियर का विश्लेषण एवं आप की सभी चिन्ताजन्य समस्याओं का समाधान कर देगा ? नहीं, ऐसी बात बिल्कुल नहीं है ।

इसका उत्तर यह है कि, हमें विभिन्न प्रकार की चिन्ताओं से पार पानेके लिये चिन्ता–विश्लेषण की तीन मूल अवस्थाओं को समझ कर अपने आपको तैयार कर लेना चाहिये। और वे मुख्य अवस्थाएँ ये तीन हैं—

(१) तथ्यों का संग्रह कीजिये ।

(२) तथ्यों का विश्लेषण कीजिये ।

(३) अमुक निर्णय पर पहुँच कर उस दिशा में कार्य कीजिये ।

स्पष्ट है अरस्तु ने भी इनका प्रयोग किया है और इनकी शिक्षा दी है। यदि हमें तंग करने वाली एवं हमारे जीवन को नर्क बनाने वाली उलझनों से पार पाना है तो उपयुक्त अवस्थाओं का प्रयोग करना चाहिये ।

सबसे पहले हम तथ्यसंग्रहकी पहली अवस्था को लेते हैं। आखिर तथ्यों का संग्रह करना इतना आवश्यक क्यों है ? यह इसलिये कि जब तक सभी तथ्य हमारे सामने नहीं आ जाते तब तक किसी भी समस्या का समाधान बुद्धिमानी से नहीं किया जा सकता। तथ्यों के अभाव में हम उलझकर रह जाते हैं। यह बात मैं अपनी ओर से नहीं कह रहा हूँ। यह बात स्वर्गीय हर्बर्ट ई हॉक्स ने कही है। ये महाशय कोलम्बिया विश्वविद्यालय के कोलम्बिया कॉलेज के डीन थे। उन्होंने लगभग बाईस वर्षों तक उस पद पर काम किया था। उन्होंने लगभग बीस लाख विद्यार्थियों की उनकी चिन्ता जन्य समस्याएँ सुलझाने में सहायता की थी। उन्होंने मुझे बताया कि उलझन चिन्ता का मुख्य कारण है। अपने कथन को स्पष्ट करते हुए उन्होंने बताया — " संसार में आधी चिन्ता तो लोगों को इसलिये

होती है कि वे बिना किसी आधार के निर्णय करने का प्रयास करते हैं। उदाहरणार्थ, उन्होंने बताया — जिस समस्या का सामना मुझे मंगल के दिन तीन बजे करना है, उस पर मैं पहले किसी प्रकार का निर्णय नहीं करता। मंगल आने तक मैं अपने आप को, समस्या विषयक तथ्यों को जुटाने में लगा देता हूँ। मैं उस बारे में चिन्ता कर दुःखी नहीं होता और न अपनी नींद ही हराम करता हूँ। केवल तथ्य जुटाने में लगा जाता हूँ। तब तक मंगलवार भी आ ही जाता है और यदि सभी तथ्य मुझे तब तक मालूम हो जाते हैं तो समस्या अपने आप ही सुलझ जाती है।

मैंने डीन हॉक्स से प्रश्न किया था, 'क्या आपने चिन्ता से सर्वथा छुटकारा पा लिया है?" "हाँ" उन्होंने उत्तर में कहा। "मैं ईमानदारी से कहता हूँ कि मेरा जीवन अब चिन्ता से सर्वथा मुक्त है। मैंने देखा है कि कोई भी व्यक्ति यदि निष्पक्ष और व्यावहारिक दृष्टि से तथ्य संग्रह करने में लग जाए तो उन तथ्यों की जानकारी मात्र से उस की चिन्ताएँ सामान्यतः विलीन हो जाएँ।

इसे एक बार फिर से दुहराता हूँ—"कोई भी व्यक्ति यदि निष्पक्ष और व्यावहारिक दृष्टि से तथ्य संग्रह करने में लग जाए तो इन तथ्यों की जानकारी मात्र से उस की चिन्ताएँ सामान्यतः विलीन हो जाएँ।"

किन्तु, हम में से अधिकांश क्या कभी तथ्यों की परवाह करते हैं? टॉमस एडिसन ने इस विषय में एक महत्वपूर्ण बात कही है। उसका कहना है कि, 'सोचने की झंझट से बचने के लिए कोई भी व्यक्ति सरल और घटिया उपाय खोज निकालता है।" और कदाचित् हम तथ्यों की परवाह करते भी हैं तो शिकारी कुत्तों की तरह। हम उन्हीं तथ्यों के पीछे भागते हैं जिन्हें हमारे मन का समर्थन पहले ही से प्राप्त हो। दूसरे तथ्यों की हम अवहेलना कर देते हैं। हम ऐसे ही तथ्य चाहते हैं जो हमारे व्यवहार एवं कृत्यों का अनुमोदन करें, हमारी इच्छित कल्पना के अनुरूप हों तथा हमारे पूर्व निश्चित विचारों का समर्थन करें।

आन्द्रे मॉरिस का कथन है कि "हमें वे ही सभी बातें सत्य प्रतीत होती हैं जो हमारी व्यक्तिगत इच्छाओं के अनुकूल हों पर जो उनके प्रतिकूल हों वे हमें क्रुद्ध कर देती हैं।'

ऐसी दशा में यदि हमें अपनी उलझनों का हल न मिले तो आश्चर्य ही क्या? यदि हम यह मानकर चलें कि दो और दो पाँच होते हैं तो निश्चय ही गणित की एक साधारण समस्या भी हमारे लिए उलझन बन कर रह जाएगी। इस दुनिया में ऐसे लोग भी हैं जो दो और दो पाँच या पाँच हजार पर अड़े रहते हैं। और अपना तथा अन्य व्यक्तियों का जीवन नर्क तुल्य बना देते हैं।

तब क्या करना चाहिए? हमें अपनी भावनाओं को विचारों से अलग रखना चाहिए और डीन हॉक्स के कथनानुसार अपने तथ्यों का अध्ययन निष्पक्ष एवं व्यावहारिक रीति से करना चाहिए।

यद्यपि चिन्तित अवस्था में यह करना सहज नहीं है क्यों कि उस दशा में हमारे मनोवेग बड़े उग्र रहते हैं। किन्तु दो बातें जरूर ऐसी हैं जो तथ्यों को निष्पक्ष एवं व्यवहारिक ढंग से देखने में बड़ी सहायता करती हैं —

(१) तथ्यों का आकलन करते समय मैं सोच लेता हूँ कि यह काम मैं अपने लिये न करके किसी अन्य व्यक्ति के लिए कर रहा हूँ। इससे मुझे प्रमाण के प्रति निष्पक्ष एवं शान्त दृष्टिकोण अपनाने तथा भावना – मुक्त होने में सहायता मिलती है।

(२) परेशान करनेवाली किसी भी समस्या से संबंध में तथ्य जुटाते समय मैं सोच लेता हूँ कि मैं एक वकील हूँ और विरोधी पक्ष की ओर से पैरवी की तैयारी कर रहा हूँ। मतलब यह कि मैं अपने विरुद्ध सभी तथ्य जुटा लेता हूँ और वे तथ्य ऐसे होते हैं जो मेरी इच्छाओं के लिए घातक होते हैं और जिन्हें मैं पसंद नहीं करता।

तब मैं अपने तथा विरोधी पक्ष की दलीलों को लिख लेता हूँ और प्रायः सत्य को दोनों पक्षों की परम सीमाओं के बीचवाली कहीं इधर उधर पा लेता हूँ।

कहने का तात्पर्य यह है कि बिना तथ्यों की जानकारी के न तो मैं या आप न आइन्स्टीन और न अमेरिका का सुप्रीम कोर्ट ही किसी समस्या पर विवेकपूर्ण निर्णय दे सकता है। टॉमस एडिसन इस बात को जानता था। यही कारण है कि उस की मृत्यु के समय उसकी समस्याओं के तथ्यों से भरी दो हजार पाँच सौ डायरियाँ प्राप्त हुईं।

अतः समस्याओं को निपटाने का पहला नियम यह है कि तथ्यों का आकलन कीजिये ठीक वैसे ही जैसे डीन हॉक्स ने किया था। हमें निष्पक्षरूप से तथ्यों को जुटाने के पहले किसी समस्या को हल करने का प्रयास कभी नहीं करना चाहिये।

साथ ही इस बात का भी ध्यान रखना चाहिये कि दुनियाभर के तथ्य जुटा लेने मात्र से हमारा उद्देश्य सिद्ध नहीं होगा। जब तक कि उनका अर्थनिरूपण एवं विश्लेषण न कर लिया जाय काम नहीं होगा।

अपने अमूल्य अनुभवों के आधार पर मेरा विश्वास है कि तथ्यों को लिख लेने से उनका विश्लेषण करना सरल हो जाता है। कागज पर किसी समस्या और उससे सम्बन्ध रखनेवाले तथ्यों को लिख लेने से उचित निर्णय पर पहुँचने में बड़ा योग मिलता है। चार्ल्स केटरिंग के अनुसार–किसी भी समस्या का उचित स्पष्टीकरण, आधी समस्या के हल हो जाने के समान है।

अब मैं आप को इस कथन के व्यावहारिक पक्ष की बात बताऊँगा। चीनियों में एक कहावत है 'एक तसवीर और दस हजार शब्द बराबर होते हैं।' मान लीजिये मैं आपको जो बात बता रहा हूँ उसके बजाय एक तसवीर बताऊँ जिसमें एक व्यक्ति इसी बात को कार्यरूप दे रहा हो।

गैलन लिचफील्ड का ही उदाहरण लीजिये—मैं इस व्यक्ति को वर्षों से जानता हूँ। सुदूरपूर्व के अत्यन्त सफल व्यापारियों में से एक है यह। १९४२ में जब जापानियों ने चीन पर आक्रमण किया था, उस समय लिचफील्ड चीन में था। एक बार, जब यह मेरा मेहमान था, उसने यह घटना मुझे सुनाई थी—"पर्लहारबर के कुछ ही दिनों बाद जापानी शंघाई में उमड़ने लगे। मैं वहाँ एशिया जीवन-बीमा कम्पनी का मैनेजर था। उन्होंने हमारे पास एक सैनिक प्रबन्धक भेजा। यह एक एडमिरल था। उसने मुझे कम्पनी की सम्पत्ति का निपटारा करने में सहायता करने के लिए आज्ञा दी थी। मेरे पास अन्य कोई उपाय नहीं था। या तो मैं उस के साथ सहयोग करता या फिर मरने के लिये तैयार हो जाता।

उस के आदेशानुसार मैं कारवाई करने में लग गया। क्या करता! किन्तु फिर भी मैंने ७५ डालर की सिक्योरिटियों को उस सूची में नहीं बताया जो एडमिरल को दी गई थी। और इस का कारण यह था कि वे सिक्योरिटियाँ हमारे हाँगकाँग संगठन की थीं। उनका शंघाई की सम्पत्ति से कोई संबंध नहीं था। फिर भी मुझे इस बात की आशंका थी कि यदि जापानियों को इस काम का पता चल गया तो मैं भारी विपत्ति में फँस जाऊँगा।

आखिर यही हुआ। जापानियों को इस बात का पता चल ही गया। जिस समय उन्हें पता चला मैं ऑफिस में नहीं था। मेरा हेड एकाउण्टेन्ट वहीं पर था। उसने मुझे बताया कि एडमिरल की त्योरियाँ चढ़ गई थीं और वह पैर से धरती ठोक ठोक कर मुझे चोर और द्रोही कह रहा था। मैंने जापानी सेना की अवज्ञा की थी और मैं उसका परिणाम भी जानता था कि वे मुझे ब्रिज हाउस में बन्द कर देंगे।

ब्रिज हाउस! यह जापानी गुप्तिया विभाग का यंत्रणागृह था। मेरे अपने कुछ दोस्तों ने उस जेल खाने की यंत्रणा से बचने के लिए उस में जाने के पूर्व ही आत्महत्या कर ली थी। मेरे कुछ अन्य मित्र ऐसे भी थे जो उस जेल में दस दिन की पूछताछ और यंत्रणा के बाद इस दुनिया से विदा कर दिये गये थे और अब मेरी बारी थी।

मैंने क्या किया! रविवार के अपराह्न में मैंने यह खबर सुनी थी। उस समय यदि मेरे पास अपनी समस्याओं को हल करने की अचूक एवं निश्चित विधि न होती तो उस अवस्था में मैं घबरा उठता। वर्षों से इस विधि का प्रयोग मैं करता आ रहा हूँ। जब कभी भी मैं चिन्ता में घिर जाता हूँ, अपने टाइप राइटर पर दो प्रश्न और इन के उत्तर टाइप कर लेता हूँ—

(१) चिन्ता का कारण क्या है?

(२) मैं क्या उपाय कर सकता हूँ?

पहले मैं बिना लिखे ही इन प्रश्नों के उत्तर देने की कोशिश करता था। किन्तु इधर कुछ वर्षों से मैंने यह तरीका छोड़ दिया है। मुझे लगा कि प्रश्न और उत्तर दोनों ही लिख लिए जाने चाहिएँ। इस से विचार अधिक स्पष्ट हो जाते हैं।

अस्तु, उस दिन सीधा मैं अपने बाई एम सी ए के कमरे में घुस गया। फिर टाइप पर लिखने लगा—

प्रश्न—मैं चिन्तित क्यों हूँ ?

उत्तर—मुझे भय है कि कल सवेरा होते ही मैं भिम हाउस में हवाले किया जाऊँगा।

प्रश्न २—इस का उपाय क्या हो ?

उत्तर—मैंने अपनी चार प्रणालियाँ निश्चित की और उन पर मनन करते उन्हें लिखते, उन के सम्भावित परिणामों पर विचार करते घण्टों बिता दिये। वे चार प्रणालियाँ ये थीं —

(१) मुझे जापानी एडमिरल को समझाने की कोशिश करनी चाहिये किन्तु वह अंग्रेजी तो नहीं जानता। किसी दुभाषिये के जरिये समझाने का प्रयत्न करने पर सम्भव है वह भड़क उठे और नतीजे में पल्ले पड़े मौत।

मुझे आशंका थी कि अपनी क्रुद्ध प्रकृति के कारण वह मुझ से बातचीत करने की झंझट न कर, सीधे मुझे भीम हाउस में धकेल देगा।

(२) मैं भाग निकलने का प्रयत्न करूँ तो ? नहीं यह सम्भव नहीं। रात दिन वे मेरी निगरानी रखते हैं। और फिर भाग निकलने के पूर्व मुझे वाई एम सी ए के कमरे के भीतर और बाहर देखभाल कर लेनी होगी। पर ऐसा करते देख, सम्भव है वे मुझे पकड़ लें और गोली मार दें।

(३) या मैं इसी कमरे में पड़ा रहूँ और ऑफिस न जाऊँ। बिना इस से जापानी एडमिरल का सन्देह हो सकता है वह मुझे गिरफ्तार करने अपने सिपाही भेज दे और फिर बिना मेरी दलील सुने मुझे भीम हाउस में ठोंस दे।

(४) या फिर मैं रोज की तरह कल सुबह ही ऑफिस चला जाऊँ। सम्भव है व्यस्त रहने के कारण एडमिरल का मेरे कारनामे का खयाल ही न आए। और यह भी सम्भव है कि अब तक वह शान्त हो गया हो और इसलिए परेशान न भी करे। और मानलो उसने मुझे परेशान किया ही तो भी उसे समझाने के लिए अवसर तो है ही। इस प्रकार सोमवार को रोज की तरह निर्विकार हो– जैसे कि कुछ हुआ ही न हो ऑफिस जाकर भीम हाउस से बचने के दो मौके तो प्राप्त कर ही सकता हूँ।

जैसे ही मैंने सारी स्थिति पर विचार कर रोज की तरह सोमवार की सुबह ऑफिस जाने के इस चौथे मार्ग को अपनाने का निश्चय किया मुझे बड़ी राहत मिली।

जब दूसरे दिन मैं ऑफिस पहुँचा मैंने जापानी एडमिरल को मुँह में सिगरेट दबाए वहाँ बैठे देखा। उसने रोज की तरह आँखें तरेर कर मुझे देखा और कुछ नहीं कहा। छः सप्ताह बाद वह टोकियो चला गया और मेरी परेशानी का अन्त हो गया।

मैं आप को बता चुका हूँ कि मैं अपनी प्राण-रक्षा इसलिये कर सका कि रविवार अपराह्न में बैठकर मैंने सभी प्रकार के तरीकों को तथा उनके सम्भावित

परिणामों का चिन्ह बनाया था। इस प्रकार पेंच के ताप में अमुक निश्चय पर पहुँच सका था। यदि ऐसा न करता तो बेचैन और डाँवा-डोल रहता और अन्त में कोई गलत कदम उठा देता। यदि अपनी समस्या पर विचार कर अमुक निर्णय पर न पहुँचा होता तो रविवार का सारा सप्ताह चिन्ता में बीतता और रात को सो भी न पाता। चिन्तित और परेशान चेहरा लेकर मुझे ऑफिस जाना पड़ता और एडमिरल का मन्तव्य जान कर उसे कुछ करने-धरने का ठकता बैठता।

"अनुभव ने समय समय पर प्रमाणित कर दिखाया है कि अमुक निर्णय पर पहुँच जाने का मूल्य कितना अधिक होता है।

किसी निश्चित ध्येय को प्राप्त करने की असमर्थता तथा पागल बना देने वाली उलझन और चक्कर से भटकने को रोकने की असमर्थता मनुष्य को स्नायुरोग तथा जीवन-नरक की ओर ढकेलती है। मेरा तो यह अनुभव है कि पचास प्रतिशत चिन्ताएँ स्पष्ट एवं निश्चित परिणाम पर पहुँचते ही छूमन्तर हो जाती हैं। और अन्य चालीस प्रतिशत उस निर्णय के क्रियान्वय से विलीन हो जाती हैं।

इस प्रकार नब्बे प्रतिशत चिन्ताएँ मैं इन चार तरीकों से दूर कर देता हूँ—

(१) अपनी चिन्ता का सम्यक् हेतु लिख कर
(२) उस का उपाय लिख कर
(३) क्या करना चाहिये यह निश्चय कर
(४) उस निश्चय को तत्काल कार्यरूप देकर

गालन लिचफिल्ड आजकल न्यूयॉर्क की चौथी जॉन स्ट्रीट की स्टार पार्क एण्ड फ्रीमन इन्स्योरेन्स कम्पनी के सुदूर पूर्व क्षेत्र के डायरेक्टर हैं। यह कम्पनी बड़े भारी इन्स्योरेन्स तथा वित्तीय हितों का प्रतिनिधित्व करती है।

मैं बता चुका हूँ, गेलन लिचफिल्ड आज एशिया में प्रमुख अमरीकन व्यवसायियों में से हैं और स्वयं उन्होंने माना है कि उनकी सफलता का कारण उनकी चिन्ता विश्लेषण पद्धति तथा उससे शीघ्र निर्णय लेने की शैली है।

इस पद्धति की विशेषता यह है कि यह उत्तम है, ठोस है तथा समस्या की गहराई तक पहुँच जाती है। इसके अतिरिक्त "कुछ उपाय कीजिये" के अपरिहार्य नियम के द्वारा इस पद्धति की महत्ता और भी बढ़ जाती है। यदि हम इस पद्धति का पालन न करें तो हमारा तथ्य अन्वेषण और विश्लेषण हमारी शक्ति का अपव्यय मात्र हो कर रह जाय।

विलियम जेम्स का कहना है कि एक बार निर्णय पर पहुँच कर क्रियान्वय के प्रसंग में परिणाम की जिम्मेदारी और उसकी चिन्ता को मन से दूर कीजिए। यहाँ विलियम जेम्स ने चिन्ता शब्द को त्रास का पर्यायवाची लिया है। उनका अभिप्राय यह है कि एक बार तथ्यों के आधार पर अमुक निर्णय पर पहुँच कर तत्काल ही उसके पालन में जुट जाइये। उसपर पुनः विचार करने के लिए न रुकिये, मन डाँवाडोल न कीजिये, चिन्ता में न पड़िये तथा पीछे कदम मत

इसलिए, अपने को शंका में न डालिये क्योंकि इससे कई अन्य शंकाएँ भी उत्पन्न हो जाती हैं। अपनी शक्तिपर अविश्वास मत कीजिये।

एक बार मैंने ओक्लाहोमा के प्रसिद्ध तैल-व्यवसायी वेट फिलिप से पूछा था कि वे अपने निर्णय का पालन कैसे करते हैं, उत्तर में उन्होंने बताया कि, मेरा मानना है कि एक निश्चित अवधि से अधिक अपनी समस्याओं पर सोचते रहने से चिन्ताएँ और उलझनें निश्चय ही अपना सर उठा बैठती हैं। एक ऐसा समय आता है जब अधिक छान बीन और सोच विचार हानिकारक होते हैं। एक समय आता है जब हमें अमुक निश्चय पर पहुँच कर कार्य आरम्भ कर देना चाहिये और पीछे मुड़कर नहीं देखना चाहिये।

आप अभी से गेलन लिचफिल्ड की पद्धति का अपनी किसी एक चिन्तन समस्यापर प्रयोग कर लीजिये ! देखिए, यह है पहला प्रश्न – मेरी चिन्ता का हेतु क्या है ? (कृपया नीचे दिए हुए रिक्त स्थान पर पेन्सिल से उत्तर लिख लीजिये —

दूसरा प्रश्न—क्या उपाय किया जा सकता है ? (कृपया नीचे दिये हुए रिक्त स्थान पर पेन्सिल से उत्तर लिख लीजिये —

तीसरा प्रश्न — यह है वह उपाय जो मैं करने जाता हूँ।

चौथा प्रश्न – कार्य कब आरम्भ करने जाता हूँ ?

(इन प्रश्नों के भी उत्तर लिख लीजिए।)

☆

बिताने करने में बिताया है। हम सोचते–यह करें या वह करें या कुछ भी न करें। फिर हम गम्भीर हो जाते। अपनी कुर्सियों में तने बैठे रहते। फर्शपर इधर-उधर चक्कर काटते हुए विवाद करते और उलझन में फँसे रहते! रात होते होते मैं थककर चूर हो जाता। मुझे पूरा विश्वास हो गया था कि जीवन भर इसी तरह पसड़ बेलने होंगे। गत पन्द्रह वर्षों की कार्यविधि में एक बार भी मुझे नहीं लगा कि काम करने की इससे अच्छी कोई अन्य विधि भी हो सकती है। यदि कोई आकर मुझे यह कहता कि मैं आपकी इन चिन्ताजनक कॉन्फ्रेन्सों का तीन चौथाई समय तथा आपका तीन चौथाई स्नायु दबाव कम कर सकता हूँ तो मैं निश्चय ही ऐसे आदमी को पीठ ठोककर खुश होनेवाला निठल्ला शेखचिल्ली समझता। फिर भी मैंने आखिर एक विधि निकाल ही ली जिसने ठीक यही काम कर दिखाया जिसके बारे में ऊपर कह चुका हूँ। गत आठ वर्षों से मैं इस विधि का प्रयोग करता आ रहा हूँ। इस विधि ने मेरी कार्यकुशलता मेरे स्वास्थ्य और मेरे सुख के क्षेत्र में विलक्षण प्रभाव दिखाया है।

एक तरह से यह एक चमत्कार ही लगता है किन्तु इसकी कार्यप्रणाली जान लेनेपर यह भी अन्य चमत्कारों की तरह सामान्य प्रतीत होने लगता है। अब मैं आप को उस चमत्कार का रहस्य बताऊँगा–सबसे पहले तो मैंने *पन्द्रह वर्षों से प्रयोग में आये जाने वाले उन कॉन्फ्रेन्सों के तरीके को तिलांजलि दी।* उस कार्यविधि का श्रीगणेश यों होता था–पहले मेरे सभी परेशान सहयोगी भूल कहाँ हुई है इसका ब्यौरा देते और अन्त में अब क्या करें कह कर रुक जाते। किन्तु अब मैंने एक नियम बना लिया है कि किसी भी समस्या को प्रस्तुत करने वाले व्यक्ति को चाहिये कि पहले वह उसका एक मेमोरेण्डम तैयार कर ले तथा इन चार प्रश्नों का उत्तर लिख डाले।

प्रश्न पहला–समस्या क्या है?

(पहले परेशान कर देने वाली कॉन्फ्रेन्सों में दो – एक घण्टे तो हम समस्या के निश्चित और स्पष्ट रूपको जाने बिना ही, उस पर विचार करने में बिता देते थे। समस्या को स्पष्ट रूप से लिखे बिना ही एक तरह की फेनिल अवस्था में हम काम करते रहते।)

" प्रश्न दूसरा–समस्या का हेतु क्या है?

(अब मैं अपनी पहले की कार्य प्रणाली पर विचार करता हूँ तो यह जान कर दंग रह जाता हूँ कि मैंने समस्या की मूल अवस्था को स्पष्ट रूप से जाने बिना ही उस पर विचार करके उन परेशान कर देने वाली बैठकों में कितना अमूल्य समय नष्ट कर दिया।

प्रश्न तीसरा—समस्या के सभी संभाव्य समाधान क्या हैं?

" उन दिनों बैठकों में एक आदमी एक हल बताता तो दूसरा आदमी उस पर विवाद करता इस प्रकार उत्तेजना बढ़ जाती। अक्सर हम विषम स्पष्टीकरण

२ मैंने मनही मन सोचा कि इस समस्या के संभाव्य समाधान क्या हो सकते हैं? किन्तु इस एक प्रश्न का उत्तर प्राप्त करने के लिये मुझे तथ्यों के अध्ययन की आवश्यकता थी। मैंने गत बारह महीनों की अपनी रेकॉर्ड बुक निकाल कर आँकड़ों का अध्ययन किया।

इस प्रकार मैंने एक आश्चर्यजनक खोज कर डाली। उस रेकॉर्ड से मुझे पता चला कि मेरी सत्तर प्रतिशत बिक्री पहली ही मुलाकात में बन्द हो गयी थी। तथा तेईस प्रतिशत दूसरी मुलाकात में। अब शेष सात प्रतिशत चौथी एवं पाँचवीं मुलाकात में जाकर समाप्त हो गयी थी। ये मुलाकातें मुझे परेशान भी करती थीं और मेरा समय भी नष्ट होता था। दूसरे शब्दों में मैं अपने काम का आधा दिन धन्धे के उस अंश पर खर्च कर देता था जिसका सम्बन्ध मेरी केवल सात प्रतिशत बिक्री ही से था।

अब मैं क्या करता? स्पष्ट था कि मैं तत्काल ही दूसरी मुलाकातों के बाद किसी से भी मुलाकात करना बन्द कर दूँ तथा अतिरिक्त समय नये साख के निर्माण करने में लगा जाऊँ। इसका आशातीत परिणाम निकला और अत्यन्त कम समय में ही मेरी मुलाकातों के फल स्वरूप होने वाले लाभ में दुगुनी वृद्धि हो गयी।

जैसा कि मैं कह चुका हूँ फ्रैंक बेटगर अमेरिका का जाना-माना इन्श्योरेन्स व्यवसायी है वह फिलेडेल्फिया के फ़िडीलिटी म्युचुअल से सम्बन्धित है तथा प्रतिवर्ष लगभग दस लाख की पॉलिसियाँ संपन्न करता है। एक समय था जब वह इस व्यवसाय को छोड़ना चाहता था। अपनी हार मानने ही वाला था कि समस्याविश्लेषण की इस पद्धति ने उसे सफलता के राजमार्ग पर गति दे दी।

क्या आप अपनी व्यावसायिक समस्याओं पर यह प्रश्न लागू कर सकते हैं? मैं फिर से इस चुनौती को दुहराता हूँ कि यह आपकी पचास प्रतिशत चिन्ताएँ कम कर देगी।

वे प्रश्न ये हैं।

१ आपकी समस्या क्या है?

२ समस्या का हेतु क्या है?

३ समस्या के सभी संभाव्य समाधान क्या है?

४ आप क्या समाधान सुझाते हैं?

☆

दूसरे भाग का संक्षेप

चिन्ता-विश्लेषण की मौलिक विधियाँ —

नियम पहला — तथ्यों का संकलन कीजिये। कोलम्बिया विश्वविद्यालय के डीन हॉक्स का यह कथन स्मरण रखिये कि "संसार में आधी चिन्ताएँ तो इसलिये होती हैं कि लोग अपने निर्णय के आधार को जाने बिना ही निर्णय पर पहुँचने का प्रयत्न करते हैं।

नियम दूसरा — सभी तथ्यों की सावधानी से छानबीन करके निर्णय कीजिये।

नियम तीसरा — एक बार सावधानी से निर्णय कर लेने पर कार्यारम्भ कीजिये। निर्णय को क्रियान्वित करने में तल्लीन हो जाइये और सभी परेशानियों को ताक पर रख दीजिये।

नियम चौथा — जब आप या आप के सहयोगी किसी समस्या पर विचार करने का यत्न करें तो पहले ये निम्नलिखित प्रश्न लिख लीजिये—

क समस्या क्या है?

ख समस्या का हेतु क्या है?

ग सभी संभाव्य समाधान क्या हैं?

घ सर्वोत्तम समाधान क्या है?

२ इस पुस्तक से अधिक से अधिक लाभ उठाने के नौ सुझाव

१ यदि आप इस पुस्तक से अधिक से अधिक लाभ उठाना चाहते हैं तो एक अपरिहार्य एवं किसी भी नियम अथवा विधि से अत्यधिक महत्वपूर्ण शर्त का होना आवश्यक है। जब तक आपके पास यह आवश्यक शर्त नहीं है तब तक अध्ययन करने के ढंग के आपके हजारों नियम भी व्यर्थ हैं। किन्तु अगर आप के पास यह प्रधान गुण है तो आप किसी भी पुस्तक से बिना किसी प्रकार के सुझाव के कमाल हासिल कर सकते हैं।

यह चमत्कारिक शर्त क्या है? यह है – सीखने की गहन एवं प्रेरक उत्कंठा तथा चिन्ता रोकने और जीवनयापन करने का प्रबल एवं दृढ़ संकल्प।

ऐसी उत्कंठा का विकास आप कैसे कर सकते हैं? आप अपने आप को निरन्तर स्मरण दिलाते रह कर कि ये सिद्धान्त कितने प्रमुख हैं यह कर सकते हैं। अपने सामने एक चित्र लाईये कि उन सिद्धान्तों का प्रभुत्व आप को वैभव पूर्ण और अधिक सुखी जीवन बिताने में किस प्रकार सहायता करेगा। मन ही मन बारबार दुहराते रहिये कि "मेरे मस्तिष्क की शान्ति, मेरा सुख, मेरा स्वास्थ्य और संभवतः आगे चलकर मेरी आय भी बहुत हद तक इस पुस्तक में बताये गये पुरातन सहज एवं चिरन्तन सत्यों के प्रयोग पर निर्भर करती है।

२ प्रत्येक अध्याय को पहले जल्दी जल्दी सरसरी निगाह से पढ़ जाइये। आप को शायद अगला अध्याय पढ़ने का लोभ हो जाए, किन्तु ऐसा मत कीजिये। यदि आप केवल मनोरंजन के लिये पढ़ रहे हों तो बात दूसरी है। किन्तु यदि आप चिन्ता का निवारण कर जीवनयापन करने के लिये पढ़ रहे हैं तो प्रत्येक परिच्छेद को सांगोपांग दुहरा लीजिये। आगे चलकर इस से आप के समय की बचत होगी और उस का परिणाम भी निकलेगा।

३ पढ़ते समय पढ़ी हुई सामग्री पर विचार करने के लिये बार बार रुकते जाइये मन ही मन सोचिये कि प्रत्येक सुझाव पर प्रयोग आप कब और कैसे कर सकते हैं। इस प्रकार का पढ़ना जल्दी पन्ने से कहीं अधिक सहायक होगा।

४ पढ़ते समय अपने हाथ में पैन्सिल खास पैन्सिल या फाउन्टेन पेन रखिये और जब कभी आप ऐसा सुझाव पढ़ें और आप को लगे कि उस का उपयोग आप कर सकते हैं तो उसके पास एक लकीर खींच लीजिये। यदि वह चार तारों वाला मंतव्य हो तो प्रत्येक वाक्य के नीचे लकीर खींचिये या उस पर ×××× चिह्न लगा दीजिये। चिह्न लगाने और नीचे लकीर खींचने से पुस्तक अधिक मनोरंजक बन जाती है और जल्दी से उसकी पुनरावृत्ति करने में सरलता हो जाती है।

५ मैं एक ऐसे व्यक्ति को जानता हूँ जो पन्द्रह वर्ष से एक बड़ी इन्श्योरेन्स कम्पनी का मैनेजर है। वह हर महीने अपनी कम्पनी के द्वारा जारी किये गए

इन्श्योरेन्स के सभी इकरारनामे पढ़ता है और वह उन्हें महीनों, एवं वर्षों तक पढ़ता रहता है। क्यों? इस लिये कि उसने अनुभव से यह सीखा है कि उन इकरारनामों की शर्तों को ठीक ठीक याद रखने का यही एक तरीका है।

एक बार मैंने सार्वजनिक वक्तृत्व कला पर एक पुस्तक लिखने में लगभग दो वर्ष बिता दिये। फिर भी, अपनी पुस्तक में जो कुछ भी मैंने लिखा था उसे याद रखने के लिये उस पुस्तक को समय समय पर मुझे पढ़ते रहना पड़ता है। जिस तीव्रता से हम बातों को भूल जाते हैं उस पर आश्चर्य होता है।

इस लिये, यदि आप इस पुस्तक से वास्तविक और स्थायी लाभ प्राप्त करना चाहते हैं तो यह मत समझिये कि एक बार इसे सरसरी निगाह से देख जाना पर्याप्त है। इस को भली भाँति पढ़ लेने के बाद आप को चाहिये कि हर महीने इसे दुबारा पढ़ने में आप कुछ घण्टे व्यय करें और प्रति दिन इसे आप अपनी डेस्क पर अपने सामने रखें; प्रायः इसे उलटते पुलटते रहें और निरन्तर अपने मन पर संस्कार डालते रहें कि इस पुस्तक की सहायता से आप कितनी बड़ी उन्नति कर सकते हैं। याद रखिये कि इन सिद्धान्तों का निरन्तर प्रयोग तथा प्रबल पुनरावर्तन ही इन्हें आप के स्वभाव का एक अंग बना सकेगा और तभी आप अनजाने ही इन पर आचरण करने लगेंगे। इस के सिवा दूसरा कोई उपाय है ही नहीं।

५. बर्नार्ड शॉ ने एक बार कहा था— यदि आप किसी मनुष्य को कोई बात सिखाना चाहेंगे तो वह कभी नहीं सीखेगा। शॉ का यह कथन सही था। सीखना एक सक्रिय प्रक्रिया है। हम काम कर के ही सीखते हैं। इस लिए यदि आप उन सिद्धान्तों पर पूर्ण प्रभुत्व पाना चाहते हैं जिनका अध्ययन आप इस पुस्तक में कर रहे हैं तो उन के सम्बन्ध में कुछ कीजिये। जब भी सुयोग मिले इन नियमों का प्रयोग कीजिये। यदि आप ऐसा नहीं करेंगे तो उन्हें जल्दी ही भूल जायेंगे। केवल वही ज्ञान मस्तिष्क में टिकता है जिस का उपयोग किया गया हो।

सम्भवतः हर समय आप को इन सुझावों का प्रयोग कठिन जान पड़े। मैं यह इस लिए कह रहा हूँ कि मैंने यह पुस्तक लिखी है। फिर भी प्रायः इस में लिखी गई प्रत्येक बात का प्रयोग करना मुझे कठिन जान पड़ता है। इस लिये जब भी आप यह किताब पढ़ें याद रखिये कि आप केवल जानकारी प्राप्त करने का ही प्रयत्न नहीं कर रहे हैं बल्कि आप नयी आदतों का निर्माण करने के प्रयत्न कर रहे हैं। हाँ, आप नवीन जीवन-मार्ग का निर्माण कर रहे हैं और उस के लिये समय, धैर्य और सतत प्रयोग करते रहने की आवश्यकता होगी। इस लिए इन पृष्ठों को प्रायः देखते रहिये। इस को चिन्ता पर विजय पाने के लिए एक व्यावहारिक पुस्तिका समझिये और जब कभी आप के सामने कोई कठिन समस्या आ खड़ी हो, तो विचलित न होइए। स्वभावतः उत्तेजना में आ कर न कूदिये। ऐसा करना साधारणतः गलत होता है। इस के बजाय इन पृष्ठों का अवलोकन और रेखांकित अनुच्छेदों को पुनः

जाइये। तब इन नवीन रीतियों का उपयोग कीजिये और उन के चमत्कार को देखिये।

७ जब कभी आप की पत्नी आप को इस पुस्तक के किसी एक सिद्धान्त का भंग करते हुए टोक दे तो आप उसे इकन्नी दे दीजिये, यह आप को उत्साहित एवं प्रेरित करेगी।

८. इस पुस्तक के पृष्ठ पलटिये और पढ़िये कि वॉल स्ट्रीट बैंकर, एच पी हॉविल तथा वृद्ध बेन फ्रैंकलिन ने अपनी गलतियों को किस प्रकार सुधारा? आप भी इस पुस्तक में वर्णित सिद्धान्तों के प्रयोग की पुष्टि करने के लिये हॉविल तथा फ्रैंकलिन की पद्धति को काम में क्यों नहीं लाते? यदि आप ऐसा करेंगे तो परिणाम में दो बातें होंगी —

पहली — आप अपने को एक ऐसी शिक्षा-प्रक्रिया में नियोजित करेंगे जो अमूल्य एवं कौतूहलपूर्ण है।

दूसरी — आप देखेंगे कि चिन्ता रोकने और जीवन यापन करने की आप की क्षमता कद्दू की बेल की तरह फलने फूलने लगेगी।

९ आप एक डायरी रखिये जिस में आप को चाहिये कि इन सिद्धान्तों के प्रयोग की सफलताओं को लिख डालें। जो कुछ लिखें ठीक लिखें। नाम तिथियाँ तथा परिणामों को भी लिखें। इस प्रकार का लेखा रखने से आप को बड़े उद्योग करने की प्रेरणा मिलेगी और आज से कई वर्ष बाद किसी शाम को जब कभी आप उस में लिखी घटनाओं पर दृष्टि डालेंगे तो यह लेखा आप को अत्यन्त रोचक प्रतीत होगा।

☆

संक्षेप में—

१ चिन्ता पर विजय पाने के सिद्धान्तों पर प्रभुत्व पाने के लिए अपने में एक गहन प्रेरक शक्ति का विकास कीजिये।

२ भाग व परिच्छेद को पढ़ने के पूर्व प्रत्येक परिच्छेद को दुहरा लीजिये।

३ पढ़ते समय बार बार रुकिये और मन ही मन सोचिये कि प्रत्येक सुझाव का उपयोग आप किस प्रकार कर सकते हैं।

४ प्रत्येक प्रमुख विचार को रेखांकित कीजिये।

५ प्रति मास पुस्तक का पुनरावलोकन कीजिये।

६ जब भी मौका मिले इन सिद्धान्तों का उपयोग कीजिये। आप की रोज की समस्याओं को हल करने के लिये इस पुस्तक को व्यावहारिक-पुस्तिका के रूप में काम में लीजिये।

७ जब कभी आप का कोई मित्र आपको इन सिद्धान्तों का भंग करते हुए रोके, आप उसे हर बार एक पैसा या एक आना देकर अपने इस अध्ययन को एक रोचक खेल बना लीजिये।

८. प्रति सप्ताह अपनी प्रगति का ब्यौरा लीजिये तथा मन ही मन सोचिये कि आपने क्या भूलें की हैं। भविष्य के लिए आपने क्या सुधार किये हैं तथा क्या शिक्षा ग्रहण की है।

९. इस पुस्तक के पृष्ठ भाग में एक डायरी रखिये जो यह दर्शाये कि आपने इन सिद्धान्तों का प्रयोग कब और कैसे किया है।

चिन्ता आप का मिटा दे इस के पूर्व आप चिन्ता का कैसे मिटा सकते हैं

---

६ चिन्ता को दिमाग से बाहर कैसे खदेड़ी जाए ?

मैं उस रात्रि को कभी नहीं भूलूँगा जब मेरीयन जे डगलस (यह उस का वास्तविक नाम नहीं है, कुछ व्यक्तिगत कारणों से उसने अपना परिचय गुप्त रखने का अनुरोध किया है) कुछ वर्ष पूर्व मेरी कक्षा का विद्यार्थी था। यहाँ मैं उस की सच्ची कहानी सुना रहा हूँ, जो उसने हमारी प्रौढ़ कक्षा में कही थी। उसने अपने परिवार पर दो दो बार पड़ी विपत्ति का हाल बताया था। पहली विपत्ति तब आयी जब उसकी आँखों की पुतली, उसकी पाँच वर्ष की बालिका इस संसार से चल बसी थी। उसे और उसकी पत्नि को लगा कि व इस विपत्ति को सह नहीं सकेंगे; किन्तु उसके दस महीनों बाद ही भगवान ने उसे एक दूसरी बच्ची दी और वह भी पाँच दिन उनके बीच रह कर चल बसी।

यह दोहरा वियोग उसके लिये अत्यन्त असह्य हो उठा। उसने कहा "मैं उसे सह नहीं सका। मेरा सोना खाना पीना सभी हराम हो गया। न कोई आराम कर सकता था न निश्चिन्त होकर जी सकता था। मेरे स्नायु बुरी तरह से झकझोर हो उठे थे और मेरी आस्था टूट चुकी थी आखिर वह डाक्टरों के पास गया। एक ने नींद लेने की गोलियाँ खाने को कहा तो दूसरे ने यात्रापर चलने का सुझाव दिया। उसने ये दोनों बातें कर देखीं पर कोई काम नहीं हुआ। उसने बताया मुझे ऐसा लगता मानो मेरा शरीर शिकंजे के बीच रख दिया गया है और वह अधिकाधिक कसता जा रहा है। यदि आपने भी कभी अनुभव किया हो तो जानते होंगे कि शोक का उद्वेग कितना भीषण होता है!

किन्तु प्रभु कृपा से मेरे एक चार वर्षीय बालक और था। उसने मुझे अपनी समस्या का समाधान सुझाया। एक दिन जबकि मैं जब मैं खिन्न बैठा था वह आया और पूछने लगा– बापू मेरे लिये एक नाव बना दोगे?' नाव बनाने की मनःस्थिति मेरी थी नहीं। वस्तुतः मैं कुछ भी कर सकने की स्थिति में नहीं था फिर भी उस नन्हीं बालक की बात मुझे माननी पड़ी।

नाव का वह खिलौना बनाने में मुझे तीन घण्टे लगे। बना चुकने के बाद मुझे मानसिक शांति और राहत का अनुभव हुआ जिसका अनुभव मैं कई महीनों से नहीं कर पाया था।

इस अनुभव ने मुझे उदासीनता से छुटकारा दिलाया तथा मुझे कुछ सोचने विचारने की प्रेरणा दी। कई महीनों के बाद मैं पहली बार कुछ सोच सका। मुझे लगा कि जिस काम को करने में आयोजना एवं सोच – विचार की आवश्यकता हो

कि उन्हें अपने बारे में चिन्ता करने का समय ही नहीं मिलता। कोई भी अन्वेषण करनेवाले व्यक्ति शायद ही कभी स्नायु रोग से पीड़ित रहते हों। मनोविज्ञान का एक प्रमुख नियम यह है कि मानव मस्तिष्क कितना ही प्रखर क्यों न हो एक ही समय में उसके लिये एक से अधिक विषयों पर सोचना नितान्त असम्भव हो जाता है। यदि आप को विश्वास न हो तो प्रयोग करके देख लीजिये।

आप इसी समय अपनी पीठ के बल झुक जाइये आँखें बन्द कर लीजिये और एक ही समय में स्टैचु ऑफ लीबरटी तथा अपने किसी आगामी कार्यक्रम पर एक साथ विचार कर देखिये। चलिये कोशिश कीजिये।

आपको पता चला होगा कि आप एकसाथ दो विषयों पर विचार नहीं कर सकते। यही बात मनोभावों के साथ भी लागू होती है। हम एक ही बार में दो भिन्न मनःस्थितियों में नहीं रह सकते। किसी रोचक कार्य से उत्पन्न उत्साह एवं सक्रियता तथा चिन्ता-जन्य निष्क्रियता का अनुभव हम एक साथ कभी नहीं कर सकते। एक मनोभाव अपने से भिन्न दूसरे मनोभाव को हमेशा उखाड़ फेंकता है। इसी जानकारी के कारण ही मनोविज्ञान चिकित्सक युद्ध के दिनों में कमाल हाँसिल कर सके। जब युद्ध के भीषण अनुभवों से विचलित चस्त तथा स्नायु रोग से पीड़ित सैनिक लौट कर आते तो डॉक्टर लोग उपचार स्वरूप उन्हें व्यस्त रहने का नुस्खा लिखा देते।

स्नायु व्याघात से पीड़ित उन सैनिकों का प्रत्येक चेतन क्षण विभिन्न प्रवृत्तियों से भर दिया जाता। सामान्यतः ये प्रवृत्तियाँ बाह्य होती थीं — जैसे-मछली पकड़ना शिकार खेलना गेंद अथवा गोल्फ खेलना तस्वीरें खींचना, बाग लगाना नाचना आदि। उन सैनिकों को समय ही नहीं दिया जाता कि वे उन भीषण अनुभवों पर कुछ सोच विचार कर सकें।

उपर्युक्त चिकित्सा पद्धति को मानव चिकित्सा क्षेत्र में 'ओकुपेशन थेरापि' कहते हैं। इसमें रोगी को दवा के स्थान पर काम दिया जाता है। पर यह कोई नवीन पद्धति नहीं है। ईसा के पाँच सौ वर्ष पूर्व भी पुराने ग्रीक चिकित्सक इसी चिकित्सा पद्धति का प्रचार करते थे।

बेन फ्रैंकलिन के समय में क्वेकर लोग फिलाडेल्फिया में इसी चिकित्सा पद्धति का प्रयोग करते थे। सन् १७७४ में क्वेकर सिनेटोरियम का निरीक्षण करते हुए एक महाशय को यह देखकर बड़ा आश्चर्य हुआ कि मनोरोग से पीड़ित व्यक्ति कपड़े के काम में व्यस्त थे। पहले तो उन्होंने सोचा कि इन गरीब भाग्यहीनों का यहाँ शोषण किया जा रहा है। पर बाद में क्वेकर लोगोंने उन्हें समझाया कि उनका अवतक का अनुभव यह है कि काम करने से रोगियों के स्वास्थ्य में सचमुच ही सुधार होता है तथा उनके स्नायुओं को राहत मिलती है।

कोई भी मानस शास्त्री क्यों न हो, वह आपको यही बताएगा कि व्यस्तता अस्वस्थ स्नायुओं के लिये अबतक की उपलब्ध सभी औषधियों में सर्वोत्तम है।

उस समय प्रबल रूपसे हावी होती है जब आप अपने दैनिक कार्य से निवृत्त हो खाली बैठे रहते हैं। उस अवस्था में आपकी कल्पना मचल सकती है। वह अनेक प्रकार की हास्यास्पद संभावनाओं की उद्भावना कर सकती है तथा आपकी प्रत्येक भूल को राई से पर्वत बना सकती है। वे यह भी कहते हैं कि ऐसे समय में आपका मस्तिष्क उस बिना ब्रेक (बन्धन) के चलने वाली मोटर के समान होता है जो अत्यन्त तीव्र गति से भागती है और ऐसे समय में सारी मोटर के टुकड़े टुकड़े हो जाने तथा उसके पुर्जों के जल उठने का भय रहता है। चिन्ता का उपचार यही है कि अपने को किसी रचनात्मक कार्य में पूर्णतया तल्लीन कर लिया जाए। इस तथ्य का अनुभव करने तथा उसे कार्यरूप में परिणित करने के लिये यह आवश्यक नहीं कि आप कॉलेज के प्राध्यापक ही हों। युद्ध के दिनों में मैं शिकागो की एक गृहस्थी महिला से मिला था। उसने मुझे एक घटना बताई जिसके द्वारा उसने यह महसूस किया कि "चिन्ता का उपचार यही है कि अपने को किसी सक्रिय कार्य में पूर्णतया तल्लीन कर लिया जाए। न्यूयार्क से मिसौरी में अपने फार्म तक की यात्रा के दौरान मेरी एक डायनिंग कार में इस दम्पति से मेरी मुलाकात हुई थी। (मुझे खेद है कि मैं उनके नाम नहीं जान सका। जो मैं प्रामाणिकता सिद्ध करनेवाले नाम पते के बिना कोई भी कहानी अथवा उदाहरण देना पसन्द नहीं करता) उस घटना का वर्णन करते हुए उन्होंने मुझे बताया कि पर्ल हारबर की घटना के बाद उनका इकलौता पुत्र सेना में भर्ती हो गया था। उस पुत्र की चिन्ता ने उस महिला के स्वास्थ्य को गिरा दिया था वह बार बार उसी के बारे में सोचा करती थी–वह कहाँ होगा? सुरक्षित तो होगा? क्या लड़ रहा होगा? क्या घायल हो गया होगा? कहीं वह मारा तो नहीं गया होगा? आदि। जब मैंने उसे पूछा कि उसने अपनी चिन्तापर किस प्रकार काबू पाया तो उसने बताया कि मैं व्यस्त रहने लगी।' उसने अपनी नौकरानी को छुट्टी देकर, घर भर का काम स्वयं करके उसमें व्यस्त रहने का प्रयत्न किया। किन्तु इसमें उसे विशेष सफलता नहीं मिली। उसने कहा मेरी कठिनाई यह थी कि मैं घरभर का काम बिना मस्तिष्क की सहायता लिये मशीन की तरह कर लेती थी। अतः मेरे मस्तिष्क में चिन्ता ज्यों की त्यों बनी रहती। बिस्तर बिछाते या बर्तन धोते मैंने महसूस किया कि मुझे कोई ऐसा काम करना चाहिये जो शारीरिक और मानसिक दृष्टि से मुझे प्रतिक्षण व्यस्त रख सके। इस दृष्टि से मैंने एक बड़े डिपार्टमेण्टल स्टोर में सेल्सवुमन की नौकरी कर ली।

इस काम में मुझे अपने उद्देश्य में सफलता मिली मैं अनेक कामों से घिरी रहने लगी। मेरे चारों ओर ग्राहक वस्तुओं के नाम दाम तथा रंग पूछते हुए उमड़ने लगे। मुझे अपने तात्कालिक कार्य के अतिरिक्त किसी अन्य विषय पर सोचने का समय ही नहीं मिलता था। रात को भी थके हुए पैरों को विश्राम देने के अतिरिक्त अन्य कोई बात मुझे नहीं सूझती थी। भोजन करते ही मैं बिस्तर में जा दुबकती और सो जाती। चिन्ता के लिये मेरे पास न तो समय ही था और न शक्ति ही।

(एकाकी) पुस्तक में एडमिरल बीर्ड ने उस हृदयविदारक एवं घोर अन्धकार में बिताये हुए उन पाँच महीनों में प्राप्त अपने अनुभवों का वर्णन किया है। वहाँ दिन भी रातों के समान ही अन्धकारमय होते थे। अपना मानसिक संतुलन बनाये रखने के लिये उन्हें व्यस्त रहना पड़ता था।

उन्होंने लिखा है 'रात को सोने के पूर्व सवेरे का कार्यक्रम बनालेने का मैंने एक नियम-सा बना लिया था। मैंने समय को अलग अलग कामों में बाँट दिया था। एक घण्टे तक भाग निकलने के लिये तैयार की गयी सुरंग पर काम करता, आधा घण्टा दरारें भरने में लगाता, एक घण्टा ड्रम सीधे करने में लगाता एक घण्टा रसद के लिये बनायी गयी सुरंग की दीवारों में पुस्तकें रखने के लिये ताख बनाता तथा दो घण्टे आदमी से खींची जाने वाली स्लेज गाड़ी के पुर्जे ठीक करता।

यह समय विभाजन बड़ा कमाल का था! इस के द्वारा मैं अपने आप पर कठोर नियन्त्रण रखने में सफल हो सका। बिना इस के या ऐसी ही किसी अन्य व्यवस्था के मेरा दैनिक जीवन निरुद्देश्य हो जाता और उस का परिणाम यह होता कि मेरा जीवन विशृंखलित हो जाता।'

यदि हम चिन्तित हैं तो हमें पुरानी चिकित्सा पद्धति के अनुसार औषध-सेवन न कर व्यस्तता का उपचार करना चाहिये। यह बात हार्वर्ड के मेडीसिनल क्लिनिक के भूतपूर्व प्राध्यापक स्वर्गीय डॉक्टर रिचर्ड सी केबट जैसे अधिकारिक व्यक्ति द्वारा कही गयी है। अपनी पुस्तक वॉटमेन लिव बाई में उन्होंने बताया है कि एक चिकित्सक के नाते मुझे यह देख कर बड़ी प्रसन्नता हुई है कि प्रबल आशंका असमंजस भय तथा दुविधा की स्थिति से उत्पन्न व्याधि से पीड़ित व्यक्ति काम में संलग्न रह कर निरोग हो जाते हैं। काम करने से रोगी में साहस पैदा होता है। वह स्वावलंबन के समान है और इसे इमरसन ने सदैव के लिए गौरवपूर्ण बना दिया है।

यदि मैं और आप कामव्यस्त न रह कर बैठे बैठे चिन्ता ही में घुला करें तो चार्ल्स डार्विन के शब्दों में हम अपने भीतर ऐसे कीटाणुओं का पोषण करने लगेंगे जो हमें अन्दर ही अंदर खोखला बना देंगे और हमारी कार्यक्षमता एवं इच्छा – शक्ति को नष्ट कर देंगे।

मैं न्यूयॉर्क के एक ऐसे व्यवसायी को जानता हूं जिसने व्यस्त रह कर मन में उठने वाली आशंकाओं से संघर्ष किया। वह इतना व्यस्त रहने लगा कि उत्तेजित एवं क्रोधित होने का उसे समय ही नहीं मिलता था। उस व्यापारी का नाम ट्रेम्पर लॉगमेन है और ४ वॉल स्ट्रीट में उस का ऑफिस है। वह मेरे द्वारा संचालित प्रौढ़ कक्षाओं का विद्यार्थी था। चिन्ता पर विजय कैसे प्राप्त की जाए इस विषय पर उसने इतना प्रभावशाली एवं मनोरंजक भाषण किया कि कक्षा समाप्त होते ही मैंने उसे अपने साथ रात का भोजन करने के लिये आमन्त्रित किया। होटल में आधी रात से अधिक समय तक बैठे बैठे हम उसके अनुभवों के बारे में बातचीत

करते रहे। उसी दौरान में उसने एक घटना का उल्लेख किया – "अठारह वर्ष पूर्व चिन्ता के कारण मुझे अनिद्रा रोग हो गया था। मैं क्रुद्ध चिड़चिड़ा और उद्वेलित रहने लगा। मुझे लगा कि मैं धीरे धीरे स्नायु-रोग का शिकार बनता जा रहा हूँ।

मेरी चिन्ता के कई कारण थे। न्यूयार्क अन्तर्गत ४१८ वेस्ट ब्राडवे की क्राउन फ्रूट एण्ड एक्सट्रैक्ट कंपनी का मैं खजांची था। हमने गेलन के नाप के टीनों में स्ट्राबेरी भरवा कर पांच लाख डालर खर्च कर दिए। गत बीस वर्षों से यह टीन में भरी स्ट्राबेरी हम आइसक्रीम बनाने वालों को बेचते आते हैं। एकाएक हमारी बिक्री ठप हो गयी क्यों कि नेशनल डेरी और बोर्डेन जैसे आइसक्रीम बनानेवाले व्यवसायी बड़ी तेजी से अपना उत्पादन बढ़ा रहे थे। स्ट्राबेरी के टीन न खरीद कर वे उनके बरल खरीदने लगे और इस प्रकार समय एवं पूँजी की बचत करने लगे। नतीजा यह हुआ कि हमारे पास पांच लाख डालर के मूल्य की स्ट्राबेरी टीनों में भरी रह गयी। इसके अलावा आगामी बारह महीनों के लिये दस लाख डालर के मूल्य की स्ट्राबेरी खरीदने का अगाऊ सौदा भी हम कर चुके थे। बैंक से पहले ही पैंतीस लाख डालर का ऋण लिया जा चुका था। हमारे लिये उस ऋण का भुगतान करना अथवा उसे किस्तु करवाना असम्भव था और इस लिये यदि मुझे चिन्ता थी तो आश्चर्य ही क्या!

मैं कैलिफोर्निया अन्तर्गत वाटसनविले नामक स्थान पर गया जहाँ पर हमारा कारखाना था। मैंने वहाँ अपने प्रेसिडेन्ट को बहुत समझाया कि इन बदली हुई परिस्थितियों के फलस्वरूप हमारा धन्धा नष्ट हो जायगा। किन्तु उन्होंने विश्वास नहीं किया और सारा दोष न्यूयार्क के ऑफिस के माथे मढ़ दिया। पचास कर्मचारी कई दिनों के लगातार अनुरोध के बाद वहीं उन्हें सम्मत कर सका कि अब अधिक स्ट्राबेरी टीनों में न भरी जाएँ तथा शेष माल को सनफ्रान्सिस्को में नए बाजारभाव पर बेच दिया जाए। ऐसा करने से हमारी समस्याएँ लगभग सुलझ गयीं। इस के साथ ही मेरी चिन्ता का भी अन्त हो जाना चाहिए था किन्तु ऐसा हुआ नहीं क्यों कि चिन्ता भी एक आदत है जो एकाएक नहीं छूटती और यही बात मेरे साथ हुई।

"न्यूयार्क में लौटने पर मैं हर बात के लिए परेशान रहने लगा। इटली में हमें चेरी खरीदनी थी अनन्नास हमें हवाई से खरीदने थे इन सभी चिन्ताओं के कारण मैं उद्वेलित एवं क्षुब्ध रहने लगा। मैं रुग्ण हो गया और जैसा कि पहले ही कहा चुका हूँ मैं स्नायु रोग का अब दास बन गया।

इस नैराश्य में मैंने अपने जीने का एक नूतन ढंग ही निकाला जिसने मेरे अनिद्रा रोग को ठीक कर दिया और जिससे मेरी चिन्ता दूर हो गई। मैं व्यस्त रहने लगा और अपनी समस्त शक्ति के साथ समस्याओं के समाधान में जुट गया। पहले मैं दिन में सात घंटे काम करता था किन्तु अब पन्द्रह सोलह घंटों तक काम करने लगा – सुबह आठ बजे ऑफिस आता और आधी रात से भी अधिक समय तक यहाँ काम में लगा रहता। मैंने काम पर और भी कुछ नया काम और नये

जिम्मेदारियों के भी थीं। आधी रात को जब मैं घर लौटता तो इतना थका होता कि बिस्तर में गिरते ही गहरी नींद सो जाता।

लगभग तीन महीनों तक यही हाल रहा। चिन्ता की आदत तब तक लगभग छूट चुकी थी और मैं पुनः अपने उसी सामान्य आठ घण्टों के काम पर आ गया। यह बात अठारह वर्ष पहले की है तब से अब तक मैं कभी अनिद्रा-रोग का शिकार नहीं हुआ हूँ।

जॉर्ज बर्नार्ड शॉ ने एक बड़ी ही सारभूत बात कही है कि खाली समय में अपने सुख-दुख पर विचार करना ही हमारे दुःखी होने का कारण है इस लिये ऐसी बातें न सोचिये। यदि करने धरने को और कुछ न हो तो मक्खियाँ ही मारा कीजिये पर बेकार न बैठिये। ऐसा करने से आप का रक्त संचालन ठीक तरह से होगा। आप के मस्तिष्क की चेतना जाग उठेगी और उस की लहर शीघ्र ही चिन्ता को दूर कर देगी। काम कीजिये और व्यस्त रहिये। यह सब से उत्तम विचार है।

चिन्ता निवारण का पहला नियम—व्यस्त रहिये चिन्तित व्यक्ति को चाहिये कि वह हर वक्त व्यस्त रहे, नहीं तो नैराश्य में डूब जाएगा।

☆

मेरे दाँत कड़कड़ाने लगे और पसीना हो आया। पन्द्रह घण्टे बाद आक्रमण एकाएक रुक गया। उनकी आक्रमण सामग्री शायद समाप्त हो चुकी थी इस लिये माइन-लेयर वहाँ से रवाना हो गया। पन्द्रह घण्टा का यह आक्रमण पन्द्रह वर्षों तक होने वाले आक्रमण के समान लगा। मेरे सामने अपनी सारी जिन्दगी नाच उठी। मैंने अपने सारे दुष्कृत्यों तथा बेकार की छोटी छोटी बातों का स्मरण किया जिनके कारण मैं चिन्तित रहा करता था। नौ-सेना में नौकरी करने के पहले मैं एक बैंक में क्लर्क का काम करता था। काम अधिक था और वेतन कम। उन्नति के सुयोग भी कम थे और इसलिये मैं चिन्तित रहा करता था। मुझे हर बात की चिन्ता थी – मेरा अपना घर नहीं था, मोटर नहीं थी, यहाँ तक कि अपनी पत्नी के लिये अच्छे कपड़े भी नहीं खरीद सकता था। अपने पुराने अधिकारी से मैं घृणा करता था क्यों कि वह सदैव चीखता और डाँटता फटकारता रहता था। मुझे याद है कि किस प्रकार मैं उदास और दुःखी होकर घर लौटता और कई छोटी छोटी बातों को लेकर अपनी पत्नी से झगड़ बैठता। मेरे कपाल पर घाव का एक भद्दा चिह्न था, वह भी मेरी चिन्ता का कारण बना हुआ था। यह एक मोटर दुर्घटना में बन गया था।

कई वर्षों पूर्व सभी चिन्ताएँ मुझे बड़ी भयानक लगती थीं किन्तु समुद्रतल में बहाकों के समय जब मृत्यु का भय था, पहले की सभी चिन्ताएँ नगण्य लगने लगीं। मैंने उसी समय प्रतिज्ञा की कि यदि मैं समुद्र की सतह पर लौट आऊं तो फिर कभी चिन्ता नहीं करूँगा। मैंने पनडुब्बी के भीतर उन पन्द्रह घण्टों की अवधि में जीने की कला के विषय में जो कुछ सीखा वह सीरेक्यूज विश्व विद्यालय में चार वर्ष तक किये अध्ययन से प्राप्त पुस्तकज्ञान से अधिक महत्त्वपूर्ण था। हम बहुधा जीवन की विकट परिस्थितियों का साहस और धैर्य से मुकाबला कर लेते हैं पर छोटी छोटी बातों को अपने पर हावी होने देते हैं। इस विषय पर एक उदाहरण देखिये – 'सेमुअल पेपीज' ने अपनी डायरी में लन्दन में हेरी वेन का सिर धड़ से उड़ाए जाने की घटना का वर्णन इस प्रकार किया है – जब सर हेरी मंच पर चढ़े उन्होंने जल्लादों से जीवन की भीख नहीं माँगी किन्तु उनसे केवल अनुरोध अवश्य किया कि वे उनकी गर्दन के दुखते फोड़े पर प्रहार न करें।

ऐसा ही अनुभव बीर्ड को ध्रुव प्रदेश की भयंकर शीतल और काली रातों में अपने उन साथियों से हुआ जो अपनी गर्दन की पीड़ा को बड़ी बड़ी विपत्तियों से भी अधिक कष्टकर समझते थे। उन्होंने सभी खतरों कठिनाइयों तथा शून्य से अस्सी डिग्री कम तक के तापमान को बिना किसी शिकायत के सह लिया था, किन्तु वे ही लोग जब तंग जगह में सोते तो बड़बड़ाते रहते क्यों कि प्रत्येक को एक दूसरे पर सन्देह रहता कि वह उस के स्थान पर खिसक आता है। उनमें से एक आदमी ऐसा भी था जो मेस हॉल में जब तक ऐसा स्थान नहीं पा लेता जहाँ से फ्लेचे

उस अनुभव के कुछ ही दिनों बाद मैंने और मेरी पत्नी ने कुछ मित्रों को भोजन के लिये आमन्त्रित किया। वे आने ही वाले थे कि मेरी पत्नी को पता चला कि जितने नेपकीन हैं उनमें से तीन टेबल क्लॉथ से मेल नहीं खाते।

"मैं रसोइये के पास दौड़ी गयी" उसने मुझे बाद में बताया "मुझे पता चला कि दूसरे तीन नेपकीन धोबी के यहाँ हैं। इधर अतिथि दरवाजे पर आ गए थे। उन्हें बदलने का समय भी न था। मैं रूआँसी हो गयी और सोचा—इस मामूली-सी गल्ती ने मेरा सारा मजा किरकिरा कर दिया! तब मैंने सोचा—होगा! और मैं आनन्द से समय गुजारने का निश्चय कर भोज में सम्मिलित हो गयी और मैंने भोज का खासा आनन्द उठाया। मैंने सोचा ज्यादा से ज्यादा हमारे मित्र यह कह सकते हैं कि मैं लापरवाह गृहिणी हूँ किन्तु उनका ऐसा समझना ज्यादा अच्छा है बनिस्बत इसके कि वे मुझे चर-दिमाग औरत समझें। जो भी हो मेरे ख्याल से किसीने भी नेपकीन पर ध्यान नहीं दिया।

कानून का एक बहुत ही प्रसिद्ध सूत्र यह है कि 'कानून निरर्थक बातों को महत्त्व नहीं देता' इस तरह मन में शान्ति चाहनेवाले व्यक्ति को निरर्थक बातों को कोई महत्त्व नहीं देना चाहिये।

किसी तुच्छ घटना के कारण उत्पन्न क्रोध पर विजय पाने के लिये कई बार हमें मन के नवीन एवं सुखद दृष्टिकोण की आवश्यकता होती है, और उसपर विशेष बल देना होता है। मेरे एक मित्र होमर क्रॉय ने 'दे हेव टू सी पेरीस' तथा दूसरी कई पुस्तकें लिखी हैं। वे इस संबंध में एक विचित्र उदाहरण देते हैं—पुस्तक लिखते समय जब वे अपने न्यूयॉर्क के घर में रेडियेटरों की खड़खड़ाहट सुनते तो पागल से हो उठते थे। इधर भाप की सिसकारी छूटती और उधर वे लिखते लिखते तिलमिला उठते।

होमर क्रॉय ने इस बारे में बताया—एक बार मैं अपने कुछ मित्रों के साथ शिकार पर गया। वहीं मैंने देखा कि आग में पकते हुए मांस के चटखने की आवाज रेडियेटरों की आवाज से बहुत कुछ मिलती जुलती थी। पर वह आवाज मुझे अच्छी लगती थी जब कि रेडियेटरों की उस खड़खड़ाहट से मैं घृणा करता था। मैंने सोचा—ऐसा क्यों होता है? घर आकर मैंने इस समस्यापर विचार किया और शोरगुल की चिन्ता किये बिना आराम से सो जाने का निश्चय किया। कुछ दिनों तक तो रेडियेटरों की खड़खड़ाहट मेरे कानों में गूँजती रही किन्तु शीघ्र ही मैं उसे भूल गया।

हमारी छोटी छोटी चिन्ताओं के साथ भी यही बात लागू होती है। हम केवल उसी बात पर क्षुब्ध होते हैं जिसे पसन्द नहीं करते।

डिजरायली ने कहा है कि "जीवन तुच्छ बातों में गवाँने के लिए नहीं है।" आन्द्रे मोरुआ ने अपने साप्ताहिक 'दिस वीक' में लिखा है कि इन शब्दों ने कई कटु अनुभवों में मेरा साथ दिया है। प्रायः जिन तुच्छ बातों को हमें भूल जाना चाहिये

लीजिये डॉक्टर हेरी एमरसन फोसडिक द्वारा कही गयी एक मजेदार बात सुनिये यह कहानी जंगल के एक बहुत बड़े वृक्ष की है जिसने अपने जीवन में कितनी ही लड़ाइयाँ जीती हैं और हारी हैं।

कॉलरेडो की लोंगपीक की ढाल पर एक विशाल पेड़ का खोलर है। प्रकृति विज्ञान के जानकार उसकी उमर चार सौ वर्ष बताते हैं। उनका कहना है कि जब कोलम्बस सेन सल्वाडर के किनारे उतरा था तब यह खोलर अंकुर के रूप में तथा प्लिमथ में पिल्ग्रीम्स के बसने के समय यह अर्धविकसित रहा होगा। इसके जीवन काल में चौदह बार इस पर बिजलियाँ गिरीं और चार सौ वर्षों से तूफान और हिमानियों के असंख्य आघात इसने सहे; फिर भी जीता रहा। आखिर गोबरेलों की सेना ने उसपर धावा बोल दिया और उसे धराशायी कर दिया, इस की छाल को कुतर कुतर कर उन कीड़ों ने इसके अन्दर रास्ता बनाया और धीरे धीरे निरन्तर आक्रमणों द्वारा उस पेड़ की आन्तरिक शक्ति नष्ट कर दी। जंगल का यह विशाल वृक्ष काल से नहीं मिटा बिजली से नष्ट नहीं हुआ तूफानों से नहीं हारा पर अन्त में उन छोटे कीड़ों से हार गया जिन्हें आदमी अपनी अँगुलियों और अंगूठे के बीच मसल सकता है।

इसी प्रकार हमारे जीवन में भी विभिन्न तूफान आते हैं हिमपात होता है बिजलियाँ गिरती हैं पर हम नष्ट नहीं होते, किन्तु चिन्तारूपी गोबरलों से जिन्हें हम अपनी अंगुलियों से मसल सकते हैं मात खा जाते हैं।

कुछ वर्ष पूर्व मैंने वियोमींग अन्तर्गत टेटन नेशनल पार्क की यात्रा की थी। मैं वियोमींग राज्य के हाईवे सुपरिन्टेण्डेण्ट मिस्टर चार्ल्स सेफरेड तथा कुछ अन्य मित्रों के साथ था। हम सब पार्क की जॉन डी राकफेलर इस्टेट देखने जा रहे थे। जिस मोटर में मैं यात्रा कर रहा था उसने गलत मोड़ ले लिया और हम भटक गये हम इस्टेट के प्रवेश द्वार पर एक घण्टा देर से पहुँचे। प्राइवेट दरवाजे की चाबी मि. सेफरेड के पास थी इसलिये उन्होंने मच्छरों से भरे हुए हलचलवाले उस जंगल में एक घण्टे तक हमारी प्रतीक्षा की। वहाँ मच्छर इतने थे कि किसी सन्त को भी वे पागल बना देते। किन्तु चार्ल्स सेफरेड का वे कुछ नहीं बिगाड़ सके। उन्होंने एक पेड़ की टहनी काटकर एक सीटी बनाली। हमने आकर देखा कि मच्छरों को कोसने के बजाय वे सीटी बजा रहे थे। मन उस सीटी का उस व्यक्ति की याद में जो निकम्मी बातों को यथास्थान रखना जानता है अपने पास रख छोड़ा है।

चिन्ता आपको मिटा दे उसके पूर्व आप चिन्ता का कैसे मिटा सकते हैं?

अवगणना करने योग्य तुच्छ बातों पर हमें क्षुब्ध नहीं होना चाहिये। याद रखिये कि जीवन तुच्छ बातों में गवाँने के लिए नहीं है।

☆

रुपये कमा लिये हैं। लन्दन की यह इन्स्योरेन्स कम्पनी लोगों से शर्त लगाती है कि भावी अनिष्ट की आपत्ति चिन्ता निर्मूल है इसे वे जुआ न कह कर इन्स्योरेन्स कहते हैं। किन्तु वास्तव में यह है जुआ ही जो औसत – नियम पर आधारित है। यह दो सौ वर्षों से यह इन्स्योरेन्स कम्पनी फलती – फूलती आरही है और यदि मानव प्रकृति में परिवर्तन न हुआ तो आनेवाले पचास हजार वर्षों तक यह इसी प्रकार फलती–फूलती रहेगी तथा उन विपत्तियों की खातिर जो औसत–नियम के अनुसार अक्सर नहीं आतीं जहाजों जूतों तथा मोम जैसी वस्तुओं का बीमा भी करती रहेगी।

यदि हम औसत–नियम पर विचार करें तो इसके तथ्यनिरूपण पर हम चकित रह जायें। उदाहरणार्थ–यदि मुझे पहले ही से ज्ञात होता कि आगामी पांच वर्षों में गीटसबर्ग के युद्ध के समान ही भीषण युद्ध आरम्भ हो जायगा तो मैं खतरे के कारण जीवन बीमा की समस्त धन राशि यथासम्भव निकलवा लेता। अपनी वसीयत लिख कर सभी लौकिक मामलों को तरतीब दे देता मैं सोचता–' मैं इस युद्ध में जिन्दा नहीं बचूँगा इसलिये अच्छा यही है कि जीवन के शेष वर्षों का अधिक से अधिक लाभ उठा लिया जाए। किन्तु औसत–नियम के अनुसार चाहे वह शान्ति काल ही क्यों न हो पचास से पचपन वर्षों की अवस्था के लोगों के लिये जीवन में उतनी ही घात और उतना ही खतरा रहता है जितना कि गीटसबर्ग की लड़ाई लड़ने में था। मेरे कहने का अभिप्राय यह है कि शान्तिके समय भी पचास से पचपन वर्ष की आयु वाले व्यक्तियों की मृत्यु की जो प्रति सैंकड़ा संख्या होती है वही संख्या गैटसबर्ग में लड़ने वाले १६३ सैनिकों में से जितने मर गये थे उनकी थी।

इस पुस्तक के बहुत से परिच्छेद मैंने ग्रीष्म काल में कैनेडियन रॉकीज की बो लेक के तटपर जेम्स सेमसन की गुमटीनुमा कोठी में लिखे हैं। जिन दिनों मैं वहां रहता था सेनफ्रांसिस्को अन्तर्गत २२९८ पेसिफिक एवेन्यु के हारबर्ट एच सेलिंगर दम्पत्ति से मिला था। श्रीमती सेलिंगर एक आकर्षक सुडौल एवं प्रसन्नचित्त महिला थीं। उन्हें देख कर मुझे लगा कि उन्होंने शायद कभी भी चिन्ता नहीं की होगी। एक शाम मैंने उन्हें पूछ ही लिया कि क्या कभी आप भी चिन्ता से दुखी हुई हैं? दुखी! क्यों नहीं। उन्होंने उत्तर दिया। "चिन्ता ने तो मेरे जीवन का लगभग खतम ही कर डाला था, चिन्ता पर विजय पाना सीखने के पूर्व मैं ग्यारह वर्षों तक स्वनिर्मित नर्क–यातना भोगती रही। मैं चिड़चिड़ी और क्रुद्ध रहने लगी थी। मैं जबरदस्त तनाव की अवस्था में रहती थी। हर सप्ताह मैं बस से सेनफ्रांसिस्को अन्तर्गत अपने सेन माटेओ के मकान से बाजार जाती पर वहाँ चीजें खरीदते समय भी मैं डर से काँपती रहती कि कहीं बिजली की इस्त्री को तख्ते पर यों ही तो नहीं छोड़ आयी हूँ? कहीं मकान में आग तो नहीं लग गयी है? कहीं नौकरानी बच्चों को छोड़ कर भाग तो नहीं गयी

सावधानी बरती। हम अपने बच्चा को भीड़, स्कूल अथवा सिनेमा में नहीं जाने देते। हमने स्वास्थ्य बोर्ड से पूछ-ताछ की और हमें मालूम हुआ कि केलिफोर्निया में जब उग्र रूप में यह रोग फैला था तब भी केवल एक हजार आठसौ पैंतीस बच्चे ही इस रोग के शिकार हुए थे। सामान्यतया इस बीमारी के फैलने पर रोगियों की संख्या दो-तीन सौ के लगभग होती है। यद्यपि यह संख्या भी कम दुर्भाग्य पूर्ण न थी, तथापि हमने महसूस किया कि हरेक बच्चे के लिये रोग ग्रस्त होने की संभावना बहुत ही कम है।

औसत-नियम के अनुसार ऐसा नहीं होता। इस वाक्य ने मेरी नब्बे प्रतिशत चिन्ताएँ दूर कर दी हैं और मेरे जीवन के गत बीस वर्षों को प्रचुर आशाओं और असीम शान्ति से भर दिया है।

जनरल जार्ज कुक जो अमेरिकन इतिहास में असमस्त वीर व्यक्ति हो गया है। अपनी आत्मकथा में लिखता है कि अमेरिका के इण्डियन लोगों की सभी चिन्ताएँ एवं असफलताएँ उनकी कल्पना की उपज होती हैं। वास्तविकता से उनका कोई सम्बन्ध नहीं होता।

जब मैं अतीत के पन्ने उलटता हूँ तो यह महसूस करता हूँ कि मेरी बहुत-सी चिन्ताएं भी कल्पना की ही उपज हैं। जीम ग्रांटने भी मुझे अपना ऐसा ही अनुभव बताया है। न्यूयार्क अन्तर्गत दोसौ चार मेकलीन स्ट्रीट की जेम्स ए ग्रांट डिस्ट्रीब्युटिंग कम्पनी के वे मालिक हैं। वे एक ही बार में लगभग दस से पचास गाड़ी फ्लोरिडा-नारंगियों और अंगूरों का आर्डर देते हैं। उन्होंने मुझे बताया कि वे अक्सर अपनी ही कल्पना से दुःखी रहा करते थे। जैसे – ट्रेन – दुर्घटना होगी तो क्या होगा? और उसके फलस्वरूप मेरे सारे फल इधर उधर बिखर गये तो क्या होगा? गाड़ियों के पुल पार करते समय यदि पुल टूट गया तो क्या होगा? हालांकि उन फलों का बीमा रहता था, पर मुझे यह आशंका रहती थी कि समय पर फलों की सप्लाई न होने से मार्केट हाथ से चला जायगा। इस चिन्ता के कारण मुझे लगा कि मेरे आमाशय में व्रण हो गया है और मैं डॉक्टर के पास पहुँच गया। डॉक्टर ने बताया कि स्नायु विकार के सिवाय और कोई बिमारी नहीं है।

"तब मुझे अपनी असली स्थिति का पता चला और मैं मन ही मन कहने लगा देखो जीम ग्रांट, तुम हर साल फलों की कितनी गाड़ियाँ चलाते हो? पचास हजार उनमें से कितनी गाड़ियाँ टूट गयी?

यही कोई पाँच के लगभग।

पचीस हजार में से केवल पाँच?

जानते हो इसका मतलब क्या हुआ? गाड़ी टूटने का अनुपात पाँच हजार और एक का रहा; दूसरे शब्दों में औसत-नियम के अनुसार पांच हजार गाड़ियों में केवल एक गाड़ी के टूटने की सम्भावना हो सकती है फिर इतनी चिन्ता किस लिये?

मैंने फिर सोचा – ठीक है। पुल टूट सकता है। पर अब तक पुल टूटने से कितनी गाड़ियों की हानि हुई है? मन ने उत्तर दिया – 'एक की भी नहीं।' तब मैंने फिर प्रश्न किया – 'तब क्या उस पुल के बारे में जो अब तक कभी नहीं टूटा, चिन्ता कर के आमाशय व्रण की बीमारी मोल लेकर तथा रेल मार्ग टूटने के परिणाम स्वरूप पाँच हजार गाड़ियों में से कहीं एक गाड़ी के टूटने की सम्भावना पर चिन्तित होकर तुमने मूर्खता नहीं की?'

"जब मैंने इस दृष्टि से देखा तो अपने आपको कुछ कुछ शरमाने लगा। मैंने औसत – नियम पर ही चिन्ता का भार छोड़ दिया और तब से मेरे आमाशय व्रण ने मुझे कोई कष्ट नहीं दिया।'

जब अॅलस्मिथ न्यूयार्क के गवर्नर थे मैंने उन्हें अपने राजनैतिक शत्रुओं की आलोचना का उत्तर देते हुए कई बार यह कहते सुना कि आओ, अपना रेकॉर्ड देख लें तब वे तथ्यों का ब्योरा देना शुरू करते। इसलिये अब जब कभी हमें चिन्ता सताये तो हमें वृद्ध एवं बुद्धिमान अॅलस्मिथ से संकेत लेना चाहिये। हमें अपना रेकॉर्ड देख लेना चाहिये और साथ ही अपनी चिन्ता का यदि कोई कारण हो तो उसे जान लेना चाहिये। फ्रेडरिक जे माहस्टेट ने भी ऐसा ही किया जब उसे लगा मानो वह अपनी कब्र में ही सो रहा है, उसके द्वारा कही गयी यह कहानी सुनिये; उसने यह कहानी न्यूयार्क की प्रौढ़ शिक्षा की कक्षाओं में कही थी।

सन १९४४ के आरम्भ में मैं ओमाहापिच के निकट एक खन्दक में छिपा हुआ था। मैं ९९९ सिग्नल सर्विस कम्पनी के साथ था और नॉरमण्डी में हमने अभी खाइयाँ खोदी थीं। जब भी मैं एक कमज़ोर घड़े के समान उस खाई के चारों ओर देखता तो सोचने लगता कि यह तो एक तरह की कब्र ही है और जब मैं उसमें लेट कर सोने का प्रयास करता तो मुझे कब्र में लेटने का-सा अनुभव होता। मुझे लगता कि हो न हो मेरी कब्र यही है। जब रात के करीब ग्यारह बजे जर्मन बम वर्षकों ने बम गिराने शुरू किये तो मैं डर से सुन्न हो गया। पहली दो तीन रातें मैं सो नहीं सका। चौथी और पाँचवीं रात तक तो स्नायुरोग ने मुझे धर दबाया। मैं जानता था कि यदि मैंने कुछ नहीं किया तो बिल्कुल पागल हो जाऊँगा। अतः मैंने मन ही मन विचार किया कि पाँच रातें बीत चुकी हैं फिर भी मैं जिन्दा हूँ मेरी सर्विस कम्पनी के दूसरे लोग भी जिन्दा हैं सिर्फ दो व्यक्ति घायल हुए हैं और वे भी जर्मन बमों से नहीं बल्कि हमारी एन्टिएयरक्राफ्ट गन से गिरे हुए शार्पनल के कारण। मैंने रचनात्मक कार्य कर चिन्ता दूर करने का निश्चय किया। खाई के ऊपर मैंने एक मोटी लकड़ी की छत तैयार की ताकि शार्पनल से अपनी रक्षा कर सकूँ। मैंने उस विस्तृत क्षेत्र पर विचार किया जिसमें हमारे युनिट के लोग फैले हुए थे। मैंने सोचा कि इस गहरी और सँकरी खन्दक में मेरी मृत्यु तभी हो सकती है जब इसपर सीधा आक्रमण किया जाए और ऐसा

सीधे आक्रमण का मौका बिल्कुल नहीं के बराबर था। कुछ रातों तक इसी प्रकार सोचते रहने के बाद मैं शान्त हो गया और बटालोंके बीच भी सोता रहता।

युनाइटेड स्टेट का नौ-सेना विभाग अपने सैनिकों के नैतिक स्तर को ऊँचा रखने के लिये औसत नियम के आँकड़ों का उपयोग करता था। एक भूतपूर्व जहाज चालक ने मुझे बताया कि जब उसे और उसके दूसरे साथियों को हाई-ओक्टेन टेंकर पर काम सौंपा गया तो वे चिन्ता से अकड़ गये। इनका विश्वास था कि यदि टेंकर पर हाई ओक्टेन गेसोलिन भरा हो तो तारपिडो से आक्रमण होने से उस में विस्फोट हो जाता है और उस पर का हर आदमी परम धाम पहुँच जाता है।

किन्तु अमेरीकी नौ-सेना विभाग का अनुभव कुछ और ही था। इसलिये नौ-सेना विभागने कुछ ऐसे निश्चित आँकड़े प्रकाशित किये जिनमें यह बताया गया था, कि जिन टेंकरों पर तारपिडो का प्रहार हुआ है उन में से साठ प्रतिशत तो तैरते रहे और शेष चालीस प्रतिशत पाँच दस मिनिट में समुद्र में डूब गए; अर्थात् इस पाँच-दस मिनट के समय में लोगों को टेंकर से भाग निकलने का समय मिल जाता है। इन आँकड़ों से दूसरी बात यह भी मालूम होती थी कि दुर्घटनाएँ होने की सम्भावनाएँ बहुत कम होती हैं। क्या इन आँकड़ों से सैनिकों की हिम्मत बनाये रखने में सहायता मिली? सेन्ट पॉल मिनेसोटा अन्तर्गत १९६९ वॉल नट स्ट्रीट के फ्रायडर डब्ल्यु माल का कथन है कि औसत-नियम की जानकारी ने मेरी सभी मुसीबतों को दूर कर दिया। एक घटना का उल्लेख करते हुए उन्होंने बतलाया कि औसत-नियम की बात सुनकर जहाज के सभी आदमी आश्वस्त हो गये और उनको मालूम हो गया कि औसत-नियम के अनुसार अब भी जीने की संभावना है। सम्भवतः हम मारे भी न जाएँ। इसलिए चिन्ता आपको मिटा दे उसके पहले चिन्ता ही को मिटा देने के लिये यह तीसरा नियम देखिये।

आइये अपना रेकॉर्ड देखें और मन में औसत-नियम के अनुसार विचार करें कि जिस घटना के बारे की हमें चिन्ता है उसकी सम्भावना कहां तक है?

☆

मिली कि मेरा भतीजा जिसे मैं खूब प्यार करती थी, युद्धमें लापता है, कुछ समय बाद दूसरे तार से यह सूचना मिली कि वह मर गया है।

शोक से मुझे काठ–सा मार गया। अब तक मैं सोचती थी कि मेरा जीवन बड़ा सुखी है। मेरे पास मन–माफी नौकरी है। मैंने अपने इस भतीजे को उसे आगे बढ़ाने में बहुत सहायता की थी। एक युवक की सभी अच्छाइयाँ उसमें थीं। उसे देख कर मैं सोचती कि मेरे प्रयत्न उत्तम रूपसे फलीभूत हो रहे हैं। किन्तु इस खबरने मेरी दुनिया लूट ली, मुझे अब जीना बेकार लगने लगा। मैं अपने काम और मित्रों की उपेक्षा करने लगी। हर बातसे मैं निराश रहती। मैं क्रोधी और विद्रोही बन गयी। मैं सोचती – वह क्यों मर गया? वह तरुण जिसका कि जीवन के बहुत दिन गुजारने थे, क्यों मारा गया? मैं इस घटनाको स्वीकार नहीं कर सकी। निराशसे इतनी घिर गयी कि अपना सब काम छोड़ कर दुःख और आँसुओं में अपने जीवन को डुबो लेने का निश्चय कर लिया।

अपना काम छोड़ने की तैयारी में मैं अपने कागजात व्यवस्थित कर रही थी कि उनमें से एक पत्र मेरे हाथ लगा जिसे मैं भूल चुकी थी। यह पत्र उसने कुछ वर्षों पूर्व मेरी माँ की मृत्युके समय लिखा था। उसमें लिखा था "यह सच है कि हम सब, विशेष कर आप उनके स्नेहसे वंचित हो गयी हैं किन्तु मुझे विश्वास है कि आप सब–कुछ यथावत् निभाती रहेंगी और आपको अपने वैयक्तिक दर्शन से प्रेरणा मिलती रहेगी। आपने मुझे जो मोहक सत्य सिखाये हैं उन्हें मैं कभी नहीं भूलूँगा। आपसे दूर मैं कहीं भी क्यों न रहूँ, सदैव याद रखूँगा कि आपने मुझे होनी को एक पुरुष की तरह स्वीकार करना और मुस्कराना सिखाया है।

मैंने उस पत्र को बार बार पढ़ा और मुझे लगा जैसे वह स्वयं मेरे पास खड़ा बातें कर रहा हो और कह रहा है कि आप वही क्यों नहीं करतीं जो आपने मुझे सिखाया है? चाहे कुछ भी हो अपनी जीवन नौका खेती चलिये; अपने दुःखों को मुस्कराहट में छुपा कर काम करती रहिये।'

पत्र की प्रेरणा से मैं फिर से अपने काम में जुट गयी। मैंने क्रोध और विद्रोह छोड़ दिया। सोचती–जो होना था सो हो गया। मैं उसे बदल नहीं सकती किन्तु मैं उसकी बात तो रख सकती हूँ। मैंने अपने दिमाग और अपनी समस्त शक्ति को काम करने में लगा दिया मैं उन सैनिकों को पत्र लिखने लगी जो किसी के बेटे थे। मैंने जीवन के नवीन आनन्द तथा नए मित्रों की खोज में प्रौढ़ व्यक्तियों की रात्रि कक्षाओं में जाना शुरू कर दिया। इससे मुझ में एकाएक आश्चर्यजनक परिवर्तन हुआ। मैंने बीती बातों पर जो सदाके लिये बीत चुकी थीं दुःखी होना छोड़ दिया। अब मैं रोज खुश रहती हूँ। मेरा भतीजा भी यही चाहता था। मैंने जीवन से समझौता कर होनी को स्वीकार कर लिया है; अब मैं पहले की बनिस्बत अधिक पूर्ण और सार्थक जीवन व्यतीत कर रही हूँ।

मिली कि मेरा भतीजा, जिसे मैं खूब प्यार करती थी, युद्धमें लापता है, कुछ समय बाद दूसरे तार से यह सूचना मिली कि वह मर गया है।

शोक से मुझे काठ-सा मार गया। अब तक मैं सोचती थी कि मेरा जीवन बड़ा सुखी है। मेरे पास मन-माती नौकरी है। मैंने अपने इस भतीजे की उसे आगे बढ़ाने में बहुत सहायता की थी। एक युवक की सभी अच्छाइयाँ उसमें थीं। उसे देख कर मैं सोचती कि मेरे प्रयत्न उत्तम रूपसे फलीभूत हो रहे हैं। किन्तु इस तारने मेरी दुनिया नष्ट की, मुझे अब जीना बेकार लगने लगा। मैं अपने काम और मित्रों की उपेक्षा करने लगी। हर बातसे मैं दिनारा करती। मैं क्रोधी और विद्रोही बन गयी। मैं सोचती – वह क्यों मर गया? वह तरुण, जिसको कि जीवन के बहुत दिन गुजारने थे क्यों मारा गया? मैं इस घटनाको स्वीकार नहीं कर सकी। विषादसे इतनी घिर गयी कि अपना सब काम छोड़ कर दुःख और आँसुओं में अपने जीवन को डुबो देने का निश्चय कर लिया।

अपना काम छोड़ने की तैयारी में मैं अपने कागजात व्यवस्थित कर रही थी कि उनमें से एक पत्र मेरे हाथ लगा जिसे मैं भूल चुकी थी। यह पत्र उसने कुछ वर्षों पूर्व मेरी माँ की मृत्युके समय लिखा था। उसमें लिखा था वह सच है कि हम सब विशेष कर आप, उनके स्नेहसे वंचित हो गये हैं किन्तु मुझे विश्वास है कि आप सब-कुछ यथावत् निभाती रहेंगी और आपको अपने वैयक्तिक दर्शन से प्रेरणा मिलती रहेगी। आपने मुझे जो मोहक सत्य सिखाये हैं उन्हें मैं कभी नहीं भूलूँगा। आपसे दूर मैं कहीं भी क्यों न रहूँ, सदैव याद रखूँगा कि आपने मुझे होनी को एक पुरुष की तरह स्वीकार करना और मुस्कराना सिखाया है।

मैंने उस पत्र को बार बार पढ़ा और मुझे लगा जैसे वह स्वयं मेरे पास खड़ा बातें कर रहा हो और कह रहा है कि आप वही क्यों नहीं करतीं जो आपने मुझे सिखाया है? चाहे कुछ भी हो अपनी जीवन नौका खेती चलिये अपने दुःखों को मुस्कराहट में छुपा कर काम करती रहिये।'

पत्र की प्रेरणा से मैं फिर से अपने काम में जुट गयी। मैंने क्रोध और विद्रोह छोड़ दिया। सोचती-जो होना था सो हो गया। मैं उसे बदल नहीं सकती किन्तु मैं उसकी बात तो रख सकती हूँ। मैंने अपने दिमाग और अपनी समस्त शक्ति को काम करने में लगा दिया मैं उन सैनिकों को पत्र लिखने लगी जो किसी के बेटे थे। मैंने जीवन के नवीन आनन्द तथा नए मित्रों की खोज में प्रौढ़ व्यक्तियों की रात्रि कक्षाओं में जाना शुरू कर दिया। इससे मुझ में एकाएक आश्चर्यजनक परिवर्तन हुआ। मैंने बीती बातों पर जो सदाके लिये बीत चुकी थीं दुःखी होना छोड़ दिया। अब मैं रोज खुश रहती हूँ। मेरा भतीजा भी यही चाहता था। मैंने जीवन से समझौता कर होनी को स्वीकार कर लिया है, अब मैं पहले की बनिस्बत अधिक पूर्ण और सार्थक जीवन व्यतीत कर रही हूँ।

ओरेगोन अन्तर्गत पोर्टलैण्ड की एल्जिबाबथ कोनले ने वही सीखा जो कभी न कभी हम सबको सीखना होगा और वह यह कि हमें होनी को स्वीकार करना चाहिये। जो जैसा है वैसा ही रहेगा इससे भिन्न नहीं हो सकता, यह पाठ ग्रहण करना आसान नहीं। यहाँ तक कि राजगद्दियों पर बैठे राजा भी इसे मुश्किल से याद रख पाते हैं। स्वर्गीय जार्ज पंचम ने, बकिंघम महल के, अपने पुस्तकालय की दीवार पर ये शब्द लिखवा रखे थे कि, 'हे प्रभु मुझे बुद्धि दे कि मैं असम्भव की कामना न करूँ और बिगड़ी बात पर आँसू न बहाऊँ।' शापनहावर ने इसी विचार को इस प्रकार रखा है 'जीवन यात्रा में समर्पण के भाव का प्रमुख महत्व है।'

स्पष्ट है कि केवल परिस्थितियाँ ही हमें सुखी अथवा दुखी नहीं बनातीं बल्कि वह ढंग भी जिससे हम उन परिस्थितियों का सामना करते हैं वही ढंग हमारी भावनाओं का निर्माण करता है। ईसा का कथन था कि स्वर्ग और नर्क हमारे भीतर ही हैं।"

हम सभी आवश्यकतानुसार विनाश अथवा विपत्ति को सह कर उस पर विजय प्राप्त कर सकते हैं। भले ही हमें लगे कि ऐसा नहीं होगा। किन्तु हम में एक ऐसी आश्चर्यजनक आन्तरिक शक्ति है जो हमें यदि हम उसका प्रयोग करें, तो पार लगा देगी। हम यह नहीं जानते कि हम अपने अनुमान से भी अधिक शक्तिशाली हैं।

स्वर्गीय बूथ टार्कींगटन कहा करते थे, "कोई भी दूसरी कठिनाई मुझ पर क्यों न आए, मैं उसे बर्दाश्त करने के लिये सदा तैयार हूँ किन्तु अन्धेपन को मैं कभी बर्दाश्त नहीं कर सकता।'

तब एक दिन जब वे साठ वर्ष के लगभग थे उन्हें फर्श पर बिछी दरी के रंग धुँधले दिखायी देने लगे। वे उस दरी के नमूनों को स्पष्ट नहीं देख सके। जब वे एक नेत्र विशेषज्ञ के पास पहुँचे तो उसने उन्हें यह दुखद सत्य सुना दिया कि उनकी नेत्र-ज्योति घटती जा रही है। एक आँख की ज्योति तो जा चुकी थी तथा दूसरी भी ज्योति-हीन होने को ही थी। जिस अभिशाप का उन्हें भय था वही उन पर आ गया।

किन्तु टार्कींगटन ने इस दुखदम अभिशाप को कैसे सहा? क्या उन्हें अपने जीवन के उन अन्तिम दिनों पर दुःख हुआ? नहीं इसके विपरीत उन्हें आश्चर्य हुआ कि वे इस स्थिति को इतनी आसानी से कैसे सह गए? उन्होंने विनोद का सहारा लिया। दृष्टि के सामने तैरते हुए काले धब्बे उन्हें दुःख दे रहे थे क्योंकि वे उनके दृष्टि पथ में अंधेरा फैला देते थे। फिर भी जब कभी बड़ा काला धब्बा अचानक उनके सामने आ जाता तो वे कह उठते "ओह, ये दादाजी फिर आ गये न जाने सवेरे सवेरे कहाँ निकल पड़े!"

ऐसी हस्ती को दुर्भाग्य भी कैसे मात दे सकता है। नहीं दे सकता था। जब टार्कींगटन बिल्कुल अन्धे हो गये तो उन्होंने कहा कि "मैंने अन्धापन उसी प्रकार स्वीकार किया है जिस प्रकार कोई व्यक्ति किसी अन्य वस्तु को स्वीकार करता है।

मैं जानता हूँ कि मैं अपनी पाँचों ज्ञानेन्द्रियों की शक्ति को खोकर भी केवल अपने मस्तिष्क के भरोसे जीवित रह सकता हूँ, क्यों कि वास्तव में हम मन की आँखों द्वारा ही देखते हैं और उसी की शक्ति पर जीते हैं। चाहे इस बात को हम भले ही न जानें।"

अपनी खोई हुई ज्योति को पुनः प्राप्त करने की आशा में टार्किंगटन को एक साल में बारह बार ऑपरेशन करवाने पड़े। स्थान विशेष पर इन्जेक्शन लगा कर उनका ऑपरेशन किया जाता। किन्तु क्या उन्होंने उसके विरुद्ध कभी कोई शिकायत की? नहीं! क्यों कि वे जानते थे कि इसके बिना छुटकारा नहीं। अपनी पीड़ा को कम करने का एक मात्र उपाय यही था कि होनी को सहज रूप से स्वीकार कर लिया जाए। उन्होंने रेड—अस्पताल में अलग कमरे में रहने से इन्कार कर दिया तथा वे उस वार्ड में चले गये जहाँ दूसरे बीमार रहते थे वे वहाँ उन बीमारों का मन बहलाने का प्रयत्न करते। उन्हें बारबार ऑपरेशन के लिए जाना पड़ता यद्यपि वे अच्छी तरह जानते थे कि आखिर उनकी आँखों का क्या होने वाला है। वे हमेशा सोचते कि यह ऑपरेशन भी कितने कमाल की चीज है! वे कहते कि, "मनुष्य की आँख जैसे कोमल अंग का ऑपरेशन कर के विज्ञान ने कितना कमाल हासिल कर लिया है।

कोई साधारण आदमी होता तो अपने अन्धेपन तथा बारह ऑपरेशन की पीड़ा को झेलते झेलते, स्नायु रोगका शिकार हो जाता, पर टार्किंटन अपने इस अनुभव को इतना मूल्यवान समझते थे कि वे किसी भी अन्य सुखद अनुभव के साथ उसका विनिमय करने के लिए तैयार नहीं थे। उस अनुभव ने उन्हें होनी को स्वीकार करना सिखाया था। उस अनुभव से उन्होंने सीखा कि जीवन में कोई ऐसी पीड़ा नहीं जो हमारी बर्दाश्त से परे हो। जॉन मिल्टन का अनुभव यह है कि 'अंधापन स्वयं में इतना दुःखद नहीं है दुःखद है अन्धेपन को सह न सकना।"

न्यू इंग्लैण्ड की प्रसिद्ध फेमिनिस्ट (स्त्रियों के अधिकारों के लिये लड़नेवाले दल की सदस्या) मारग्रेट फुलरने अपना धार्मिक विश्वास बताते हुए कहा कि, "मैं विश्व को (जैसा है उसी रूप में) स्वीकार करती हूँ।"

जब क्रुद्ध एक कार्लाइल ने यह बात इंग्लैण्ड में सुनी तो उसने कहा कि, उसने अच्छा ही किया और हमारे लिये भी उत्तम यही होगा कि हम भी यही करें और होनी को स्वीकार कर लें।

यदि हम उस पर बड़बड़ाएँ, उसका विरोध करें अथवा उसपर दुःख व्यक्त करें तो भी जो होना है तो वो होगा ही। उसे हम बदल नहीं सकते। हमें अपने ही को बदलना होगा। मैं इसलिये यह कहता हूँ, कि यह मेरा अपना अनुभव है।

एक बार मैंने वस्तुस्थिति को स्वीकार करने से इन्कार कर दिया। उसे टालता रहा, उस पर बड़बड़ाता रहा। उस के खिलाफ विद्रोह किया। नींद न आने से मेरी रातें हराम हो गयीं। सभी अवांछित समस्याएँ मुझ पर आ गयीं और अन्त में

एक वर्ष के इस आत्मसंघर्ष के पश्चात् मुझे उसी स्थिति को स्वीकार करना पड़ा, जिसे मैं पहले ही से जानता था कि बदल नहीं सकूँगा।

मुझे चाहिये था कि मैं कई वर्ष पूर्व कहे गये वॉल्ट व्हाइट मेन के इस कथन से शिक्षा ग्रहण करता कि—

अन्धकार तूफान भूख दुर्घटना
मखौल और विरोध का उसी प्रकार
सामना करो जिस प्रकार पशु और पक्षी करते हैं।"

मैंने बारह वर्ष पशुओं के साथ बिताए हैं किन्तु मैंने कभी नहीं देखा कि, तूफान, हिमपात अथवा शीत के कारण किसी बछड़ी गाय को ज्वर हो आया हो; न मैंने कभी यही देखा कि बैल का किसी दूसरी गाय पर विशेष झुकाव देखकर गाय को ज्वर हो आया हो। अन्धकार, तूफान, भूख आदि को पशु बड़े धैर्य के साथ सह लेते हैं। यही कारण है कि उन्हें स्नायुरोग नहीं होता; उनके पेट में व्रण नहीं उभरते और न वे कभी पागल ही होते हैं।

मैं यह नहीं कहता कि विपत्तियों के सामने आप घुटने टेक दें बिल्कुल नहीं, क्यों कि यह कोरा नियतिवाद है। मैं तो कहूँगा कि जहाँ तक किसी परिस्थिति विशेष को हम बना सकें, बना देना चाहिये। हमें संघर्ष करना चाहिये। किन्तु यदि सामान्य ज्ञान से प्रकट हो कि अमुक परिस्थिति के विरुद्ध हम व्यर्थ ही संघर्ष कर रहे हैं हम उस परिस्थिति को बदल नहीं सकते हैं तो विवेक इसी में है कि बिना मांगा चीज़ मिले जो नहीं है, उसकी कामना छोड़ दें।

कोलम्बिया विश्वविद्यालय के डीन स्वर्गीय हाक्स का मोटो भी यही था कि—

हर व्याधि के लिये जगत में —
है उपचार उसे तुम ढूंढो
यदि नहीं कोई मिल पाए
तो तुम उसकी चिन्ता छोड़ो।

जिन दिनों मैं यह पुस्तक लिख रहा था अमरिका के कई प्रमुख व्यापारियों से मिलने का अवसर मुझे मिला। उनसे यह जानकर कि वे होनी को स्वीकार कर सर्वथा चिन्ता मुक्त जीवन यापन करते हैं मैं अत्यन्त प्रभावित हुआ। यदि वे ऐसा नहीं करते तो निश्चय ही दैनिक प्रवृत्तियों के दबाव के कारण टूट कर रह जाते। निम्नांकित कुछ उदाहरण मेरा अभिप्राय स्पष्ट कर देंगे —

अमेरिका में स्थान स्थान पर फैले हुए पेनी स्टोर्स के संस्थापक जे. सी. पेनी ने एक बार मुझे बताया कि "अपनी सारी सम्पत्ति नष्ट हो जाने पर भी मैं कभी चिन्ता नहीं करूँगा क्यों कि मैं जानता हूँ कि ऐसा करने से कोई लाभ नहीं होता। सदा सामर्थ्य में उचित काम ही करता हूँ और उसका परिणाम को ईश्वर पर छोड़ देता हूँ।

इसी से बहुत कुछ मिलती जुलती बात एक बार हेनरी फ़ोर्ड ने कही थी। उन्होंने कहा कि जब मैं अमुक घटनाओं का प्रबन्ध नहीं कर पाता तो उन्हें उन्हीं पर छोड़ देता हूँ।

मैंने कारलाइल कॉर्पोरेशन के प्रधान कॅरीयर से भी प्रश्न किया था कि आप अपने को चिन्ता मुक्त किस प्रकार रख पाते हैं। उत्तर में उन्हों ने बताया कि पहले मैं अपने सामने आई हुई कठिन परिस्थिति को सुलझाने का यत्न करता हूँ, किन्तु जब देखता हूँ कि मैं कुछ नहीं कर सकता तो उसे राम भरोसे छोड़ देता हूँ, उसे भूल जाता हूँ। भविष्य की चिन्ता मैं कभी नहीं करता, क्यों कि कोई भी व्यक्ति ऐसा नहीं जो कह सके कि अमुक बात भविष्य में निश्चित रूप से होने वाली है। भविष्य को प्रभावित करनेवाली अनेक शक्तियाँ हैं; उन शक्तियों का संचालन कौन करता है, कोई नहीं जानता। न कोई उन शक्तियों को समझ ही सका है। अतः स्पष्ट है कि उनके विषय में चिन्ता करना व्यर्थ है। केरीयेकर कोई दार्शनिक नहीं हैं, वे तो एक कुशल व्यापारी हैं। फिर भी उनके विचार 'एपिकटेटस्' के उन विचारों से बहुत ही मेल खाते हैं जिन्हें उन्होंने १९ वर्ष पूर्व रोम में व्यक्त किया था। रोमवासियों को उन्होंने बताया कि सुखी रहने का एक मात्र उपाय यही है कि हम अपनी सामर्थ्य के बाहर की बातों के लिये चिन्तित होना छोड़ दें।

साराह बर्नहर्ट एक तेजस्विनी महिला थी जिसे होनी को स्वीकार करना आता था। लगभग अर्द्ध शताब्दी तक उसने चार महाद्वीपों की जनता पर अपनी कला के माध्यम से शासन किया। वह अपने समय की अत्यन्त लोकप्रिय अभिनेत्री थी। इकहत्तर वर्ष की अवस्था में वह निर्धन हो गयी। उसका सम्पूर्ण वैभव विलीन हो गया और जैसे कि यह सब काफ़ी नहीं था पेरीस के डॉक्टर प्रो पोझीने उसे अपनी एक टाँग कटवा डालने की सलाह दी। टाँग कटवाना इसलिये ज़रूरी हो गया था कि एक बार जब वह एटलांटिक की यात्रा कर रही थी समुद्र में भयंकर तूफ़ान उठा और वह जहाज़ की डेक पर फिसल पड़ी। टाँग में गहरी चोट लगी। उसे फ्लेबिटीस हो गया और टाँग छोटी हो गयी। असह्य पीड़ा को देखते हुए डॉक्टर के लिये टाँग काटना ज़रूरी हो गया था। किन्तु टाँग काटने की बात साराह को कहने में डॉक्टर को बहुत डर लगता था क्यों कि वह उग्र प्रकृति की थी। डॉक्टर को पूरा विश्वास था कि यह दुर्भाग्यपूर्ण सुझाव उसमें उग्र उन्माद ला देगा। किन्तु उसका अनुमान गलत था साराहने निमिषमात्र के लिये डॉक्टर की ओर देखा और पलकें झुका कर धीरे से कहा यदि टाँग काटनी ही पड़े तो काट डालो दुर्भाग्य को टहरा।

उसे ऑपरेशन के लिये ले जाते समय उसका लड़का रो पड़ा किन्तु उसने मुस्कराते हुए उससे विदा की ओर कहा देखो चले मत जाना ऑपरेशन होते ही मैं लौट रही हूँ।

ऑपरेशन के लिये जाते समय जब उसने अपने द्वारा अभिनीत नाटक के एक दृश्य के संवाद को दोहराया तो किसीने पूछा, "क्या आप अपने को प्रोत्साहित करने के लिये यह संवाद दोहरा रही हैं।" "नहीं।" उसने उत्तर दिया। "मैं तो डाक्टरों तथा नर्सों को प्रोत्साहित करना चाहती हूँ क्यों कि ऑपरेशन में उन्हें कठिन परिश्रम करना पड़ेगा!"

ऑपरेशन के बाद जब सारा स्वस्थ हो गयी तो वह विश्व भ्रमण करने के लिये निकली और आठ वर्षों तक अपनी कलासे दर्शकों को मन्त्र मुग्ध करती रही।

'रीडर्स डाइजेस्ट' नामक पत्रिका के एक लेख में एल्सी मक कोरमीट ने लिखा है कि, "जब हम तनाव से लड़ना बन्द कर देते हैं तो हम में एक विचित्र शक्ति स्रोत घुस आता है जो हमारे जीवन को सुखी बनाने में हमारी सहायता करता है।

कोई भी प्राणी ऐसा नहीं जिसमें दोनों के विरुद्ध संघर्ष करने की पर्याप्त शक्ति एवं भावना हो। और यदि संघर्ष कर भी लिया तो नवजीवन के निर्माण के लिये उसमें पर्याप्त शक्ति बच नहीं पाती। आपको दो बातों में से एक चुननी होगी या तो आप जीवन में दोनों के तूफान के आगे झुक जाएँ या फिर उसका सामना कर टूट जाएँ।

मैंने अपने मिसौरी फार्मपर ऐसी ही एक घटना देखी है। फार्म पर मैंने बीसियों पेड़ लगाये थे। शुरू शुरू में तो वे आश्चर्य जनक गति से बढ़ने लगे किन्तु बाद में हिमपात के कारण उनकी प्रत्येक टहनी हिम की परतों से आच्छादित हो उठी। ये पेड़ विनम्रता से झुकने के बजाय गर्व से ऐंठे रहे और टूट कर रह गये। उन्होंने उत्तरीय भाग के पेड़ों की झुकने की बुद्धिमानी नहीं सीखी थी। कनाडा के सदाबहार वृक्षों के झुरमुटों में मैंने मिलों तक यात्रा की है, मैंने हिम के भार से गिरा हुआ इनका एक भी पत्ता या तिनका नहीं देखा। ये सदाबहार वृक्ष अपनी शाखों को झुकाना जानते हैं तथा तनाव के साथ निर्वाह कर सकते हैं।

कराटे सिखानेवाले अपने शिष्यों को सदा यही सीख देते हैं कि 'घास की तरह झुक जाओ देवदार की तरह ऐंठे हुए मत रहो।

क्या आप जानते हैं कि मोटर के टायर इतनी पिटाई के बावजूद भी सड़क पर कैसे दौड़ और टिक सकते हैं? सुनिये – टायर निर्माताओं ने पहले कठोर टायर बनाने का निश्चय किया जो सड़क के धक्कों को सह सकें किन्तु वे टुकड़े टुकड़े होकर रह गये तब उन्होंने ऐसे टायर बनाये जो सड़क के धक्कों का प्रभाव कम कर सकें। ये टायर चल निकले। यदि हम भी जीवन के पथरीले मार्ग के हिचकोलों को और धक्कों को सहना सीख लें तो दीर्घायु होकर सुखपूर्वक जी सकते हैं।

यदि हम जीवन के धक्कों को सहने के बदले उन्हें रोकने लगें तो क्या हो? यदि हम घास की तरह झुक जाने के बजाय देवदार की तरह ऐंठे ही रहें तो क्या हो? उत्तर सरल है—हम अपने में कई अन्तर्द्वन्द्वों की सृष्टि कर देंगे। हम चिन्तित होकर तनाव भरा मन उन्मादी हो जायेंगे। यदि हम एक कदम और आगे बढ़े

और वास्तविकता के कठोर संसार को छोड़कर स्वनिर्मित संसार से पलायन करते क्यों तो पागल हो जाएँ।

युद्ध के दिनों में लाखों सैनिकों में से कुछ ने तो होनी को स्वीकार कर लिया था और कुछ उसके दबाव में पिस कर रह गये। उदाहरणार्थ—न्यूयार्क अन्तर्गत ग्लेन्डेल की ७६ वीं स्ट्रीट के ७११६ नम्बर के मकान में रहनेवाले विलियम एच कोसेलिमन की कहानी लीजिये। यह पुरस्कृत कहानी न्यूयार्क में संचालित प्रौढ़ शिक्षा की कक्षा में कही गई थी—

कोस्टगार्ड में भरती होने के कुछ ही दिनों बाद एटलांटिक महासागर के इस पार मुझे बहुत ही खतरनाक स्थान पर तैनात किया गया। मैं गोला बारूद की निगरानी करता था। जरा सोचिये एक बिस्कुट बेचनेवाला और वह गोला बारूद की निगरानी करे! हजारों टन गोला बारूद के ढेर के पास खड़े रहने का विचार एक बिस्किटवाले बेचनेवाले व्यक्ति तक को ठण्डा कर सकता है। मुझे केवल दो दिन तक अपने काम की जानकारी दी गयी और उस जानकारी से मेरा भय और भी बढ़ गया। अपनी उस पहली ड्यूटी को मैं कभी नहीं भूलूँगा। एक दिन बहुत ठण्ड थी और कुहरा छाया हुआ था; मुझे बुलाया गया और न्यूजर्सी अन्तर्गत बेयोनी के केवेन पॉइन्ट के खुले पोतवाह पर तैनात किया गया।

मैं जहाज पर पाँच नम्बर के स्थान पर भेजा गया। जहाज के उस भाग पर, तट पर काम करनेवाले पाँच आदमियों के साथ मुझे काम करना पड़ता था। वे लोग माल ढोने में बड़े मजबूत थे। किन्तु गोला बारूद ढोने के बारे में उनका कोई अनुभव नहीं था। एक एक टन टी एन टी के बोझ लद रहे थे। इतना गोला बारूद इस पुराने जहाज को ध्वंस करने के लिये पर्याप्त था। यह बोझ जंजीरों के सहारे उतारा जाता था। मैं सोचता मान लो जंजीर खिसक जाए या टूट जाए तो! इस कल्पना मात्र से मैं काँपने लगता और मेरा मुख सूख जाता। मेरे घुटने ढीले पड़ जाते और दिल धड़कने लग जाता। किन्तु मैं वहाँ से भाग नहीं सकता था। भागने का अर्थ होता नौकरी को छोड़ भागना। इससे मेरी इज्जत में बट्टा लगता और ऐसे व्यवहार के कारण मुझे गोली मार दी जाती। मैं भाग नहीं सका और मुझे वहीं पर डटे रहने के लिये बाध्य होना पड़ा। मजदूर लोग बड़ी निश्चिन्तता से भार ढोते रहते और मैं उनके इस काम को देखता रहता सोचता – कहीं एक मिनट में ही जहाज ध्वंस न हो जाए, एक घण्टे तक या उससे भी अधिक समय तक भय से शून्य हो जाने के बाद मैंने सामान्य विवेक का सहारा लिया। मन ही मन काफी तर्क-वितर्क किया और सोचा-मान लो विस्फोट से मैं नष्ट हो गया तो क्या हुआ! क्या फर्क पड़ता है! उल्टा यह तो मरने का आसान तरीका है। कैन्सर से मरने से तो इस तरह मरना कहीं ज्यादा अच्छा है। मैंने अपने आप से कहा "मूर्ख न बनो तुम कभी मरोगे ही नहीं ऐसी बात भी नहीं। या तो यह काम करो या गोली के शिकार बनो। जो भी तुम्हें पसन्द हो करो।"

इस प्रकार मैं घण्टों अपने से मन ही मन तर्क-वितर्क करता रहा। तब कहीं बादमें होनी को स्वीकार कर अपने भय तथा चिन्ता से मुक्ति पायी।

मैं यह पाठ कभी नहीं भूलूँगा। अब जब कभी मैं किसी ऐसी बात को लेकर चिन्तित हो जाता हूँ, जिसे मैं बदल नहीं सकता तो उपेक्षा से कह उठता हूँ – जाने भी दो, भूल जाओ। मेरा अनुभव है कि मेरे जैसे बिस्कुट बनाने वाले के लिये भी यह नियम बड़ा कारगर रहता है।

वाहरे बिस्कुटवाले क्या खूब!

ईसा के फाँसी के करुण दृश्य को छोड़ कर यदि कोई अन्य करुण दृश्य है तो वह है सुकरात के विषपान का। आज से दस हजार शताब्दियों बाद भी प्लेटो द्वारा वर्णित साहित्य के इस भावनापूर्ण रोचक तथा अमर वृत्तान्त को पाठक कभी नहीं भूलेंगे। एथेन्स के कुछ ईर्षालु तथा स्पर्धालु व्यक्तियों ने, इस नंगे पैर चलनेवाले सुकरात पर अभियोग लगाया और उसपर मुकदमा चलाया। सुकरात को मृत्युदण्ड दिया गया। सद्भावनापूर्ण जेलरने सुकरात को विषका प्याला देते हुए कहा, "होनी को सरल भाव से सह लो" सुकरात ने वैसा ही किया। उसने अपूर्व धैर्य एवं समर्पण के साथ मृत्युका सामना किया और तत्पश्चात् दिव्य-ज्योति को प्राप्त हुआ।

"होनी को सरल भाव से स्वीकार कर लो।" यद्यपि ये शब्द ईसा से तीन सौ निन्यानवे वर्ष पूर्व कहे गये थे तथापि इस चिन्तित और बूढ़े संसार के लिये आज वे पहले से अधिक आवश्यक हैं।

गत आठ वर्षों से मैं, सामान्यतया उन सभी पुस्तकों तथा लेखों को पढ़ रहा हूँ जिन में चिन्ता निवारण सम्बन्धी थोड़ी-सी भी बात कही गयी है।

अपने इस अध्ययन के दौरान में मैंने चिन्ता सम्बन्धी अत्यन्त महत्त्व पूर्ण कविता की पंक्तियाँ पढ़ीं जिन्हें हमें बाथरूम में लगे शीशे पर चिपका देनी चाहिये ताकि जब भी हम अपना मुँह धोयें, उन्हें पढ़ें और अपनी चिन्ताका निवारण करें। इस कविता के रचयिता थियोलोजिकल यूनियन सेमिनार ब्राडवे, १२० वीं स्ट्रीट, न्यूयार्क के व्यावहारिक ईसाई धर्म के प्राध्यापक डाक्टर रेनाल्ड नेबर हैं।

हे प्रभु मुझे बुद्धि दे कि मैं जिन बातों को
बदल न सकूँ उन्हें स्वीकार कर लूँ
मुझे साहस दे कि हो सके तो स्थिति को बदल दूँ
मुझे बुद्धि दे कि मैं भला बुरा पहचान सकूँ।

चिन्ता आपको मिटा दे उसके पूर्व चिन्ता को मिटाने के लिये चौथा नियम यह है — होनी का स्वीकार कीजिये।

☆

१० चिन्ता से होने वाली हानि को सीमित कर दीजिए।

क्या आप जानना चाहेंगे कि स्टॉक एक्सचेन्ज पर पैसा कैसे बनाया जाए! आपके सिवा लाखों ऐसे व्यक्ति हैं जो ऐसी तरकीब जानना चाहेंगे। मेरे पास यदि यह युक्ति होती तो उसे बताने पर यह पुस्तक खूब ऊँचे दामों बिकती। फिर भी एक तरकीब है जिसका कुछ सफल सट्टेबाज उपयोग करते हैं। चार्ल्स रोबर्ट ने जो न्यूयार्क की १७ पूर्व ४२ वीं स्ट्रीट के कार्यालय में इन्वेस्टमेन्ट सलाहकार था मुझे यह कहानी सुनायी थी।

उसने कहा, "मैं पहले पहले जब टेक्सस से न्यूयार्क आया तो मेरे मित्रों ने स्टॉक मार्केट में लगाने के लिये मुझे बीस हजार डालर की रकम दी। मैं समझता था कि मैं स्टॉक मार्केट की बारीकियों को जानता हूँ। किन्तु बात कुछ ऐसी हुई कि मैं सारी की सारी पूँजी गवाँ बैठा। यह सच है कि कुछ सौदों पर मुझे मुनाफा भी हुआ किन्तु अन्त में सब कुछ खो बैठा।

मुझे अपनी पूँजी गवाँने की इतनी चिन्ता नहीं थी जितनी कि अपने मित्रों की पूँजी गवाँने की यद्यपि उन मित्रों के लिए इतनी पूँजी कोई बड़ी बात न थी। अपनी इस दुर्भाग्य पूर्ण असफलता के कारण मुझे उनके सामने जाने में भय लगता। किन्तु आश्चर्य की बात यह थी कि उन्होंने न केवल इस हानि को सहज भाव से सह लिया बल्कि भविष्य के लिये पूर्णतया आशावादी भी रहे।

मैं जानता था कि 'लग गया तो तीर नहीं तो तुक्का ही सही' की पद्धति पर मैं काम कर रहा था और ज्यादातर भाग्य और अन्य व्यक्तियों की सलाह पर निर्भर था। एच आइ फिलिप्स के शब्दों में मैं कानों के भरोसे स्टॉक मार्केट का धन्धा कर रहा था।

मैं अपनी गलती पर विचार करने लगा और निश्चय किया कि फिर से स्टॉक मार्केट का धन्धा हाथ में लेने के पूर्व अपनी असफलता के कारण खोजूँगा। मैंने इस दिशा में प्रयत्न शुरू किये और बर्टन एस कासल्स नाम के एक परम सफल सटोरिये से परिचय किया। मेरा विश्वास था कि मैं जरूर उस व्यक्ति से बहुत कुछ सीख सकता हूँ क्योंकि वह प्रति वर्ष अपने धन्धे में सफल रहने के कारण प्रसिद्धि प्राप्त कर चुका था और मैं यह भी जानता था कि उसके सफल धन्धे का आधार कोई सुयोग अथवा भाग्य न था।

उसने पहले मुझे अपनी अब तक की व्यवसाय पद्धति पर प्रश्न पूछे और तब इस व्यवसाय का अपना प्रमुख सिद्धान्त बताया। उसने कहा 'मैं अपने प्रत्येक सौदे पर हानि की सीमा बाँध देता हूँ। जब मैं पचास डालर प्रति शेयर की दर से स्टॉक खरीदता हूँ तो तत्काल ही उस पर पाँच डालर प्रति शेयर की दर से हानि की सीमा निश्चित कर देता हूँ अर्थात् जैसे ही शेयर का भाव पाँच डालर से गिरा कि अपने आप ही शेयर की बिक्री हो जाती है। इस प्रकार अपनी हानि को पाँच डालर तक सीमित कर देता हूँ।

उस कुशल व्यवसायी ने यह भी कहा कि यदि आपने बुद्धिमानीसे सौदा किया है तो आपको औसतन दस बीस, पच्चीस, या पचास डालर तक ही नुकसान हो सकता है। अपनी हानि को पाँच डालर तक सीमित कर देने पर आप से अधिक बार गल्ती करने पर भी आप काफी रुपया बना सकते हैं।

मैंने तत्काल ही उस सिद्धान्त को ग्रहण कर लिया और तब से उसका उपयोग कर रहा हूँ। इससे मैंने अपने तथा अपने ग्राहकों के कई हजार डालर बचा लिये हैं।

इसके अतिरिक्त मैंने यह भी महसूस किया कि हानि की सीमा का यह सिद्धान्त स्टॉक मार्केट के सिवा अन्य कई बातों में भी काम में लाया जा सकता है। मैंने अपने क्रोध और चिड़चिड़ेपन की भी 'हानि सीमा' निर्धारित करना आरम्भ कर दिया और इस पद्धति ने कमाल कर दिखाया।

एक उदाहरण लीजिये – मैं प्राय अपने एक मित्र के साथ दोपहर का भोजन किया करता हूँ। पर वह कभी कभार ही समय पर पहुँचता। वह लंच के आधे समय तक इंतजार कराते कराते मुझे परेशान कर देता और तब अपनी सूरत दिखाता। अन्त में तंग आकर एक दिन मैंने अपना 'हानि – सीमा' सिद्धान्त उसे सुना दिया। मैंने कहा, "देखो मित्र अबसे मैं दस मिनट तक तुम्हारी प्रतीक्षा करूँगा और यदि तुम दस मिनट बाद आये तो हमारे लंच का प्रोग्राम रद्द और मैं यहाँ से खिसक जाऊँगा।'

काश्को अगर यह बुद्धि मुझ में वर्षों पहले आ गई होती तो कितना अच्छा होता! कितना अच्छा होता यदि मैं अपनी जल्द बाजी अपने क्रोध, अपने को सही मानने की अपनी इच्छा अपने पश्चात्ताप तथा अन्य सभी दिमागी और मानसिक बोझों पर 'हानि-सीमा का सिद्धान्त लागू कर देता! मुझ में यह विवेक पहले क्यों नहीं जगा कि मैं प्रत्येक मानसिक अशान्ति भड़काने वाली परिस्थिति पर काबू पाकर मन ही मन कहता, ' देखो डल कार्नेगी इस स्थिति पर इससे अधिक चिट-फिट मत करो।' लगता है – मैंने ऐसा क्यों नहीं किया!

फिर भी कम से कम एक मौके पर तो मैंने थोड़ा विवेक से काम ले ही लिया था और उसके लिये अपने आपको श्रेय देना ही होगा। वह एक बहुत गम्भीर परिस्थिति थी, मेरे जीवन का अत्यन्त कठिन समय था। ऐसा कठिन समय, जब मैं अपने सपनों अपनी भावी योजनाओं तथा वर्षों के काम पर पानी फिरते देखता रहा। वह घटना इस प्रकार है—

जब मेरी अवस्था तीस के लगभग थी मैंने उपन्यास लेखक की हैसियत से जीवन बिताने का निश्चय किया। मेरी कल्पना थी कि मैं फ्रेंक नॉरिस या जैक लन्डन या टॉमस हार्डी के समान बनूँगा। मुझ में इतनी लगन थी कि इसके लिए मैंने दो वर्ष यूरप में बिताए जहाँ मैं प्रथम विश्वयुद्ध के बाद डॉलर की मुद्रास्फीति के कारण डॉलर के बल में सस्ता जीवन बिता सकता था। दो वर्ष तक मैं वहीं अपना महान कार्य करता रहा। मैंने अपनी पुस्तक का नाम 'द ब्लिज़र्ड' (बर्फीला

तूफान) रखा। प्रकाशकों की ठंडी प्रतिक्रिया ने इस नामकरण को सार्थक कर दिया। प्रकाशकों का रुख डाकोटा के मैदानों में सनसनाते हुए ब्लीजार्ड की तरह ही ठंडा था। जब मेरे एजेन्ट ने बताया कि यह रचना बेकार है तथा मुझ में उपन्यास लिखने के लिये आवश्यक प्रतिभा एवं कला का अभाव है तो मेरा कलेजा धक् से रह गया। मैं चक्कर में आ गया और उसी दशा में ऑफिस से बाहर निकल आया। यदि उसने मेरे सिर पर हथौड़ा भी मारा होता तो मैं इतना किंकर्तव्यविमूढ़ नहीं होता। मुझे लगा कि मैं जीवन के चौराहे पर खड़ा हूँ और मुझे अपनी दिशा का महत्त्वपूर्ण निर्णय करना है। क्या करूँ, क्या न करूँ, इसी दुविधा में कई हफ्ते निकल गए और तब बहुत दिनों के बाद कहीं मुझे अपनी आकुल-व्याकुल स्थिति से छुटकारा मिला। उन दिनों मैं हानि-सीमा के सिद्धांत के विषय में कुछ नहीं जानता था। किन्तु आज जब मैं उन पिछली बातों पर विचार करता हूँ तो महसूस करता हूँ कि मैंने अनजाने ही उस सिद्धान्त का उपयोग कर लिया था। उस उपन्यास पर किये गए दो वर्षों के कठिन परिश्रम को एक अच्छा प्रयोग समझ कर उसे वहीं छोड़ दिया और वहाँ से आगे बढ़ चला। मैंने फिर से प्रौढ़ शिक्षा का कार्य आरम्भ किया और उसका संगठन किया। अवकाश के समय में मैंने जीवनियाँ तथा ऐसी पुस्तकें जो कथात्मक न हों लिखनी शुरू कीं। वैसी ही एक पुस्तक यह है जिसे आप पढ़ रहे हैं।

आप पूछेंगे कि क्या मैं अपने उस फैसले से खुश हूँ! हाँ सचमुच खुश हूँ। जब कभी मैं उस विषय में सोचता हूँ, मेरा मन खुशी के मारे नाच उठता है। मैं ईमानदारी से कहता हूँ कि तब से एक घड़ी भर के लिये भी मुझे कभी पश्चात्ताप नहीं हुआ कि मैं टामस हार्डी जैसा उच्च कोटि का साहित्यकार क्यों नहीं बन पाया!

लगभग सौ वर्ष पहले की बात है जंगल में वाल्डेन पौंड के तट पर रात के समय उल्लुओं की चीख के बीच हेनरी थोरो ने ये शब्द अपनी डायरी में लिखे —

किसी भी वस्तु का मूल्य आज या कल, उस के विनिमय में दिये जानेवाले जीवन के अंशों से आँका जाता है।

दूसरे शब्दों में यदि, किसी वस्तु पर हम जीवन का आवश्यकता से अधिक समय व्यय करें, तो हम मूर्ख हैं।

फिर भी गिल्बर्ट और सलिवान जैसे व्यक्ति ऐसी मूर्खता कर ही बैठे। उनका काम मधुर शब्दों और संगीत की रचना करना था। उन्होंने संसार में धूम मचा देनेवाले पेशेन्स पीना फोर दी मिकाडो आदि अत्यन्त सरस एवं मधुर ऑपेराओं की रचना की किन्तु एक दरी के मूल्य को लेकर उन्होंने अपने जीवन के कई वर्षों को कटु बना दिया। बात यह हुई कि सलिवान ने उनके द्वारा खरीदे गए एक नये थियेटर के लिए नई दरी का ऑर्डर दिया था। जब गिल्बर्ट ने बिल देखा तो वह क्रोध से भड़क उठा। झगड़ा कोर्ट तक पहुँच गया और नतीजा यह हुआ कि जीवन भर वे एक दूसरे से नहीं बोले। जब कभी सलिवान नये नाटक

के लिए कोई धुनें बनाता, वह उन्हें डाक द्वारा गिल्बर्ट के पास भेज देता और जब गिल्बर्ट गीत लिखता तो वह उन्हें वापस सलिवान के पास भेज देता। एक बार दोनों को एक साथ रंगमंच पर आना पड़ा किन्तु एक रंगमंच के इस ओर खड़ा रहा तो दूसरा दूसरी ओर। यहाँ तक कि अभिवादन के लिये झुके भी तो विपरीत दिशा में, ताकि एक दूसरे को देख न सकें। उनमें लिंकन के समान, अपने रोष पर हानि-सीमा का सिद्धान्त लागू करने की बुद्धि नहीं थी।

एकबार अमेरीका के गृह-युद्ध के दिनों में लिंकन के कुछ मित्र उसके कट्टर विरोधियों की कटु आलोचना कर रहे थे। उसे सुनकर लिंकन ने कहा, 'आप में व्यक्तिगत विरोध का भाव मुझ से कहीं अधिक है इससे कोई लाभ नहीं होगा। मनुष्य के पास इतना समय ही कहाँ है कि वह अपनी जिन्दगी झगड़ों में उलझा दे। यदि कोई व्यक्ति मुझ पर आक्षेप करना बन्द कर दे तो मैं उसके साथ हुए पहले के झगड़े को कभी याद नहीं करूँ।

काश! मेरी चाची एडिथ भी लिंकन ही की तरह क्षमाशील होती। वे चाचा फ्रैंक के साथ एक फार्म पर रहती थीं। फार्म कँटीली झाड़ियों और गड्ढों से भरा पड़ा था। उसमें मिट्टी अधिक उपजाऊ नहीं थी। वे बड़ी कठिनाई से अपने दिन काटते थे। एक एक कौड़ी मोहर के समान थी। किन्तु चाची को अपने सामान्य दीखने वाले घर को मनमोहक बनाने के लिये पर्दे और अन्य सजावट की वस्तुएँ खरीदने का बड़ा शौक था। ये वस्तुएँ वे 'डान एवर सोल्स ड्राइ गुड्स स्टोर्स' से उधार खरीदती थीं जो मिसौरी के 'मेरीविले' स्थान पर था। चाचा फ्रैंक को अपने कर्ज की बड़ी चिन्ता थी। जिस प्रकार एक किसान को कर्ज से भय लगता है उसी प्रकार उन्हें भी अपने बढ़ते हुए बिलों से भय लगता था। इसलिये उन्होंने चुपचाप 'डान एवर सोल्स' वालों को अपनी पत्नी को उधार वस्तुएँ देने के लिये मना कर दिया। जब चाची को यह बात मालूम हुई तो वे क्रोध से भड़क उठीं। आज पचास वर्ष बाद भी वे उस घटना को याद कर भड़क उठती हैं। मैंने कई बार उन्हें इस बात को दुहराते सुना है। पिछली बार जब मैं उन्हें मिला था वे लगभग सत्तर वर्ष की थीं। मैंने उनसे कहा — चाची चाचाने यह तुम्हारे साथ अच्छा नहीं किया किन्तु पचास वर्ष पहले की बात पर शिकायत करते रहकर क्या तुमने उससे भी अधिक बुरा नहीं किया! (चाचीपर मेरी बात का क्या असर होने को था!)

चाची को अपने वैमनस्य तथा कटु स्मृतियों के कारण मानसिक शान्ति को खोकर भारी मूल्य चुकाना पड़ा।

बेन्जामिन फ्रैंकलिन जब सात वर्ष के थे तब उन्होंने एक भूल की थी जिसे वे सत्तर वर्ष के हुए तब तक याद करते रहे। जब वे सात वर्ष के थे एक सीटी पर मुग्ध हो गए। सीटी खरीदने के लिये वे इतने लालायित हो उठे कि उन्होंने दूकानदार के सामने पैसों का ढेर लगा दिया और बिना उसकी कीमत पूछे सीटी

ले आए। सत्तर वर्ष के बाद अपने एक मित्र को पत्र लिखकर उन्होंने उस घटना का इस प्रकार वर्णन किया— घर आकर सीटी पा जाने की खुशी में मैं सीटी बजाता फिरा। किन्तु जब मेरे बड़े भाई तथा बहनों को पता चला कि मैं सीटी का अधिक मूल्य दे आया हूँ तो उन्होंने मेरी खूब हँसी उड़ाई और मैं गुस्से में रो पड़ा।

वर्षों बाद जब फ्रैंकलिन फ्रांस में राजदूत बने तथा संसार प्रसिद्ध व्यक्ति बन गए तब भी वे सीटी का अधिक मूल्य देने की बात नहीं भूले और परिणाम यह हुआ कि सीटी लेकर उन्हें आनन्द की अपेक्षा अधिक कटुता झेलनी पड़ी।

किन्तु फ्रैंकलिन ने इससे जो शिक्षा ली वह अन्ततः उनके लिये बड़ी लाभदायक सिद्ध हुई। उन्होंने कहा कि, "जब मैं बड़ा हुआ और दुनियादारी चलाने वाले लोगों के कार्यों का मैंने निरीक्षण किया तो मुझे ज्ञात हुआ कि कितने ही आदमी ऐसे हैं जिन्होंने वस्तुओं का अधिक मूल्य चुकाया है। संक्षेप में मेरी तो यह धारणा है कि बहुत से लोग इसलिये दुःखी होते हैं कि वे वस्तुओं के मूल्यों का गलत अनुमान लगाते हैं।

गिल्बर्ट और सलिवान ने भी एक दूसरे से नाराज हो कर नाराजगी का आवश्यकता से अधिक मूल्य चुकाया। चार्ल्स डिकेंस ने भी यही किया और डेल कारनेगी ने भी कई बार ऐसा ही किया। संसार के दो महान उपन्यास 'वार एण्ड पीस (युद्ध और शान्ति) तथा एना केरेनिना' के लेखक लियो टॉलस्टाय ने भी ऐसा ही किया। इन्साइक्लोपेडिया ब्रिटेनिका के अनुसार जीवन के अन्तिम बीस वर्षों में टॉलस्टाय का संसार में सर्वाधिक मान था। उनकी मृत्यु के बीस वर्ष पूर्व अर्थात् १८९० से १९१० के वर्षों में अनेक महानुभावों ने दर्शनार्थ उनके निवास स्थान तक तीर्थ यात्रा की। वे उनकी वाणी सुनते उनके चोगे का आँचल छूते वहाँ जाते और उनका प्रत्येक शब्द लिख लेते मानो वह कोई 'दिव्य रहस्योद्घाटन' हो। किन्तु उनके सामान्य जीवन में सत्तर वर्ष के टॉलस्टाय में सात वर्ष के फ्रैंकलिन जितना विवेक भी नहीं था। या कहें विवेक के नाम पर उनके पास कुछ नहीं था।

बात यह थी कि टॉलस्टाय ने एक ऐसी लड़की से विवाह किया था जिसे वे खूब चाहते थे। वे दोनों पहले इतने सुखी थे कि भगवान से प्रार्थना करते समय यही मांगते कि उनके दाम्पत्य जीवन का यह अपूर्व सुख सदा बना रहे। किन्तु टॉलस्टाय की पत्नी बड़ी ईर्ष्यालु थी। वह भेष बदल कर उनके पीछे हो लेती और उनकी निगरानी करती। यहाँ तक कि जंगल में भी वह उनका पीछा नहीं छोड़ती। इससे उनमें बड़ा कलह होता। उसे अपने बच्चों तक से ईर्ष्या होती थी; यहाँ तक कि एक दिन ईर्ष्यावश उसने अपनी बच्ची के फोटो को गोली मार दी और उसमें छेद कर दिया। कई बार वह अफीम की शीशी होठों से लगा कर आत्म-हत्या करने की धमकी देती और फर्श पर लोटने लगती। यह देखकर इधर कोनेमें दुबके हुए उसके बच्चे भय से चीखने लगते।

और टामस्टाय क्या करते ? वे भी उत्तेजित होकर फर्नीचर तोड़ने फोड़ने लगते। मैं उन्हें दोष नहीं देता, क्योंकि उत्तेजना में प्रायः ऐसा ही होता है। उनके पास उनकी अपनी डायरी रहती थी जिस में वे सारा दोष अपनी पत्नी के मत्थे मढ़ते थे। यह कार्य उनके लिए 'सीटी' सिद्ध हुआ। वे चाहते थे कि डायरी को पढ़कर भावी पीढ़ी उन्हें निर्दोष मान कर सारा दोष उनकी पत्नी के मत्थे मढ़ दें। किन्तु इस की प्रतिक्रिया उनकी पत्नी पर यह हुई कि वह डायरी के पन्ने फाड़ कर जलाने लगी और स्वयं भी डायरी लिखने लगी जिसमें उसने टामस्टाय को खलनायक के रूप में चित्रित किया। इतना ही नहीं उसने 'हूज़ फाल्ट' (किस का दोष) नाम का एक उपन्यास भी लिख डाला। उस में उसने अपने को त्यागमयी देवी के रूप में और टामस्टाय को घर के पिशाच के रूप में चित्रित किया।

यह सब क्यों हुआ ? क्या कारण था कि उन्होंने अपने घर को—स्वयं टामस्टाय के शब्दों में—'पागल खाना बना डाला। यह तो स्पष्ट है कि कारण कई थे, पर उनमें से एक यह भी था कि उनमें दूसरों को अपने अनुकूल करने की तीव्र लालसा थी। उनको यह चिन्ता थी कि हम उन के बारे में क्या सोचेंगे ? पर क्या हम कभी यह भी सोचते हैं कि दोनों में दोषी कौन था ? हम अपनी ही उलझनों में इतने घिरे रहते हैं कि दूसरों के बारे में सोचने का हमारे पास समय ही नहीं होता। बेचारे उन दो प्राणियों को अपनी 'सीटी' की कितनी भारी कीमत चुकानी पड़ी। पचास वर्ष तक उन्हें सचमुच ही नर्क भोगना पड़ा; महज़ इसलिये कि उनमें 'हानि-सीमा निर्धारित करने का विवेक नहीं था। वे विवाद को कहीं पर खत्म करना नहीं जानते थे। उन में यह जानने का विवेक नहीं था कि 'हमारा जीवन बरबाद हो रहा है और हमें झगड़े को यहीं रोक देना चाहिये।'

मेरा तो यह दृढ़ विश्वास है कि मूल्यों का ठीक ठीक ज्ञान हमारी मानसिक शान्ति का महत्वपूर्ण रहस्य है और मेरा यह भी विश्वास है कि यदि हम अपने जीवन के मुकाबले में अमुक वस्तुओं का क्या मूल्य हो इस बारे में अपना कोई माप बना लें तो तत्काल ही हमारी पचास प्रतिशत चिन्तायें दूर हो जायें।

इसलिए चिन्ता आपको मिटा दे उसके पहले ही चिन्ता को मिटा देने के लिए यह पाँचवाँ नियम याद रखिये —

जब कभी बेकार बातों को लेकर जीवन नष्ट करने की इच्छा तयार हो आप तो मन ही मन तीन प्रश्न कीजिये —

१ जिस बात से मैं चिन्तित हूँ उस से बुरा क्या हानि होगी ?

२ इस बात के लिए हानि—सीमा कहाँ तक निर्धारित की जाए ? या कब इसे भुला दिया जाए ?

३ अपनी सीटी का कितना मूल्य हूँ। क्या मैं पहले ही से अधिक मूल्य दे नहीं चुका दिया है ?

☆

११ हथेली पर सरसों उगाने की कोशिश न कीजिये।

लिख रहा हूँ और खिड़की के बाहर अपने उद्यान की सर्पाकार पटरियों को देख रहा हूँ। ये पटरियाँ सीमियों और कंकड़ों से बनी हुई हैं। मैंने इन्हें येल विश्वविद्यालय के 'पीबोडी' म्युज़ियम से खरीदा था। मेरे पास म्युज़ियम के क्यूरेटर का एक पत्र है, जिसमें लिखा है कि ये पटरियाँ १८ करोड़ वर्ष पूर्व बनी थीं। कोई महामूर्ख भी इस बात से इन्कार नहीं कर सकता कि ये पटरियाँ १८ करोड़ वर्ष पूर्व बन चुकी हैं और अब उनके अस्तित्व को बदला नहीं जा सकता। इतना ही क्यों बल्कि १८ सेकण्ड पूर्व तक की घटित किसी घटना को भी नहीं बदला जा सकता और मजा तो यह है कि हम में से अधिकांश यही करते आए हैं। यह ठीक है कि कुछ क्षण पूर्व हुई किसी घटना के प्रभाव को हम कम कर दें; किन्तु उसे सर्वथा बदल नहीं सकते।

भगवान की इस क्रीड़ा भूमि पर भूत को सार्थक बनाकर लाभ उठाने का केवल यही तरीका है कि हम धैर्य के साथ अपनी बीती भूलों का विश्लेषण करें, उनसे लाभ उठाएँ और उन्हें भूल जाएँ।

बात ठीक है पर आप सोचेंगे कि क्या इसके अनुसार आचरण करने का साहस और विवेक भी मुझ में है? आपके इस प्रश्न के उत्तर में मैं आपको कई वर्ष पूर्व का अपना एक अनुभव सुनाऊँगा— एक बार मैंने बिना मुनाफा कमाए तीन लाख डालर की रकम को 'स्वाहा' कर दिया। बात यह थी कि मैंने प्रौढ़ शिक्षा के लिए एक बृहत् केन्द्र की स्थापना की थी। विभिन्न नगरों में उसकी शाखाएँ खोली गईं और उसके प्रचार एवं ऊपरी व्यवस्था के लिये खुले हाथों धन खर्च किया गया। पढ़ाने में व्यस्त रहने के कारण अर्थव्यवस्था पर ध्यान देने के लिये मेरे पास समय ही न था और न ऐसा करने की कोई इच्छा ही थी। इस बारे में मैं इतना लापरवाह रहा कि आय-व्यय का हिसाब रखने के लिये किसी कुशल मैनेजर की आवश्यकता भी महसूस नहीं की।

अन्ततः एक वर्ष के पश्चात् मुझे एक गम्भीर एवं विस्मय दहला देनेवाले तथ्य का भान हुआ। वह यह था कि बहुत लाभ होने पर भी लाभ के नाम पर एक कौड़ी भी हमारे पास न रही। इस तथ्य का पता चल जाने पर मुझे दो बातें करनी चाहिए थीं—एक तो वह जो हब्शी वैज्ञानिक जोर्ज वाशिंग्टन कारवर ने बैंक में चालीस हजार डालर गवाँ देने पर की। —जब उसे पूछा गया कि क्या आप को अपने दिवालिया हो जाने की बात मालूम है? तो उसने बड़े सहज भाव से उत्तर दिया, हाँ सुना तो है। यह कह कर वह फिर से अपने अध्यापन कार्य में लग गया। उसने उस हानि को सदा के लिए मन से निकाल दिया था।

दूसरी बात जो मुझे करनी चाहिए थी वह यह थी कि मुझे अपनी भूल का विश्लेषण कर उससे सदा के लिये शिक्षा ग्रहण करनी चाहिए थी।

किन्तु खास बात यह है कि मैंने उन दोनों बातों में से एक भी नहीं की, बल्कि चिन्ता में गोते खाने लग गया और कई महीनों तक उलझन में पड़ा रहा। मेरा वजन कम हो गया और नींद हराम हो गई। इतनी बड़ी भूल से शिक्षा ग्रहण करने के बजाय मैं फिर उसी प्रकार लेकिन कुछ छोटे पैमाने पर भूल कर बैठा।

मुझे उस सारी मूर्खता पर सोचते हुए आज बड़ा दुःख होता है। मैंने बहुत पहले ही समझ लिया था कि दूसरों को शिक्षा देना आसान है किन्तु उसी शिक्षा के अनुरूप स्वयं आचरण करना अत्यन्त कठिन है।

क्या ही अच्छा होता यदि मुझे भी न्यूयार्क के जार्ज वॉशिंग्टन हाईस्कूल में अध्ययन करने का सौभाग्य प्राप्त होता और वह भी श्री ब्रान्डवाइन के विद्यार्थी के रूप में जिन्होंने न्यूयार्क के ब्रौंक्स में ९३९ वुडीक्रिस्ट एवेन्यु के एलन साउन्डर्स को शिक्षा दी थी।

श्री साउन्डर्स ने मुझे बताया कि शरीर विज्ञान के अध्यापक श्री ब्रान्डवाइन ने उन्हें एक बार बहुत ही महत्त्वपूर्ण पाठ पढ़ाया था। उन्होंने कहा — "उन दिनों मैं किशोरावस्था में था फिर भी चिन्ता का भूत मुझ पर सवार रहता था। मैं अपनी भूलों को लेकर अशान्त और क्षुब्ध रहा करता था। रातभर अपना परीक्षा-पत्र उलटते उलटते इसी चिन्ता में घुलता और जागता रहता कि मैं परीक्षा में सफल होऊँगा, या नहीं। मैं रोज अपने किए पर पछताता रहता और सोचता – क्या ही अच्छा होता यदि मैं उस और ढंग से करता। फिर सोचता – अमुक बात को यों नहीं कह कर यों कहना चाहिए था।

तब एक दिन सवेरे हमारी कक्षा के विद्यार्थी एक प्रयोगशाला में गए। वहाँ एक शिक्षक थे। जिन का नाम था श्री ब्रान्डवाइन। उन्होंने एक दूध की बोतल डेस्क के बिल्कुल किनारे पर रख छोड़ी थी। हम सभी उस दूध की बोतल को देखते बैठे रहे। सोचने लगे – आखिर इसका हमारे शरीर विज्ञान के पाठ से क्या संबंध हो सकता है? तब एकाएक ब्रान्डवाइन उठ खड़े हुए, उनसे छिटकी और बोतल गिर कर चूरचूर हो गई। तब दूध बह निकला और वह चिल्ला उठे – दूध तो बह गया अब रोने से क्या!'

तब, उन्होंने हमें अपने पास बुलाकर उन टुकड़ों को दिखाया और कहा – इन्हें अच्छी तरह देख लो – मैं चाहता हूँ कि तुम इनसे शिक्षा लो और उसे जीवन पर्यन्त याद रखो। तुम देख ही रहे हो कि दूध नाली में बह निकला है और अब यदि सारी दुनिया एक साथ उसके ऊपर बड़बड़ाने तथा बाल नोचने लग जाए तो भी दूध की एक बूँद भी हाथ नहीं लग सकती। उस समय थोड़ी सी भी सावधानी दूध को बचा सकती थी किन्तु अब कुछ नहीं हो सकता। अब तो यही अच्छा है कि हम इस घटना को भूलकर दूसरे कार्य में लग जाएँ। श्री साउन्डर्स ने कहा – "इस सामान्य प्रदर्शन ने मुझे बहुत ही प्रभावित किया। आज मैं अपना ज्योमेट्री और लैटिन आदि विषय भूल चुका हूँ पर वह दूध की घटना आज भी मेरे दिमाग में

जाता है। मेरे विचार से उस प्रदर्शन से मुझे व्यावहारिक जीवन पर जितनी महत्वपूर्ण शिक्षा मिली, उतनी उच्च विश्वविद्यालय के चार वर्षों के अध्ययन के दौरान में किसी भी अन्य बात से नहीं मिली। उस से मुझे शिक्षा मिली कि यथासम्भव हानि से सावधान रहा जाए किन्तु इतने पर भी हानि हो ही जाए तो उसे सर्वथा भुला दिया जाए।

कुछ पाठक इस कहावत को कि–अब पछताए होत क्या जब चिड़ियाँ चुग गईं खेत–पिटी हुई पुरानी कहावत कह कर अपनी चिढ़ व्यक्त करते हैं। मैं भी जानता हूँ कि यह कहावत पिटी हुई नीरस और उच्छिष्ट जाती है। मैं यह भी जानता हूँ कि आप इसे हजारों बार सुन चुके हैं किन्तु मैं आपसे यह भी कहना चाहूँगा कि इन्हीं पिसी-पिटाई पुरानी नीरस कहावतों में युगों का विशुद्ध ज्ञान अन्तर्निहित है। इन कहावतों का उद्‌गम मानव जाति के कठोर अनुभवों से हुआ है। तथा असंख्य पीढ़ियों में प्रयुक्त होती हुई ये हम तक पहुँची हैं। यदि आप महान विद्वानों द्वारा चिन्ता पर लिखी गई सामग्री पढ़ें तो आप को पता चलेगा कि जितने अधिक सारभूत और गम्भीर तथ्य आपने इन पुरानी कहावतों में पढ़े उतने किसी अन्य सामग्री में नहीं। उदाहरणार्थ ये कहावतें लीजिए— पुल आनेके पहले ही उसे पार न करो तथा अब पछताए होत क्या जब चिड़ियाँ चुग गईं खेत। यदि हम इन दो कहावतों पर चिढ़ने के स्थान पर उनका जीवन में प्रयोग करने लगें तो हमें इस पुस्तक को पढ़ने तक की आवश्यकता नहीं रहे। वस्तुतः यदि हम अपनी इन कहावतों को जीवन में उतारने लगें तो हम सुखपूर्वक जी सकें। जो भी हो ज्ञान की सार्थकता तो उस की व्यावहारिकता में ही है तथा इस पुस्तक का उद्देश्य आप को कोई नई बात बताना नहीं है। इस पुस्तक का एक उद्देश्य तो यह है कि आप को उन तथ्यों का स्मरण कराया जाय जिन्हें आप पहले से ही जानते हैं दूसरा उद्देश्य यह भी है कि इसके द्वारा आप को उन तथ्यों को जिन्हें आप पहलेसे ही जानते हैं जीवन में उतारने की प्रेरणा मिले।

स्वर्गीय फ्रेड फुलर शेड जैसे व्यक्ति के प्रति मेरी बड़ी श्रद्धा है क्यों कि उनमें पुराने सत्यों को नवीन तथा आकर्षक ढंग से प्रकट करने की प्रतिभा थी। वे फिलेडेल्फिया बुलेटिन के सम्पादक थे। एक बार कॉलेज के भावी स्नातकों के सामने प्रवचन करते हुए उन्होंने प्रश्न किया कि आप में से कितने ऐसे हैं जिन्होंने कभी लकड़ी चीरी है? जरा अपने हाथ उठा दें। उन्होंने देखा कि बहुतों ने लकड़ी चीरी थी। तब उन्होंने दूसरा प्रश्न किया–आपमें से कितने ऐसे हैं जिन्होंने खेतों में धान की जगह धूल बोई है?

किसीने हाँ नहीं की।

मि शेड ने कहा–स्पष्ट है कि कोई खेतों में धूल नहीं बो सकता। वह तो पहले ही से वहाँ मौजूद है। अतीत के साथ भी कुछ ऐसी ही बात है। जब आप मरे मुर्दे उखाड़ने लगते हैं तो आप धूल बोने का प्रयास करते हैं।

जब बसवेल्ट के प्रसिद्ध खिलाड़ी वृद्ध कोर्नीमक इक्यासी वर्ष के थे मैंने उनसे पूछा कि, 'क्या आप कभी अपनी हार पर चिन्ता करते थे ?"

"हाँ करता था' कोर्नीमक ने कहा। 'किन्तु बहुत वर्ष हुए मैं इस मूर्खता से मुक्त हो चुका हूँ। मैंने जान लिया कि चिन्ता से मेरी कोई प्रगति नहीं हो सकती। जो बीत चुका है वह लौट कर नहीं आता।"

बीते को पुनः प्राप्त करने के व्यर्थ प्रयास में आप कमसे अपने चेहरे पर झुर्रियाँ डाल सकते हैं तथा उदर व्रण के शिकार बन सकते हैं।

मैंने गत 'थैंक्सगिविंग' समारोह के अवसर पर जैक डेम्पसी के साथ भोजन किया था। भोजन करते समय उन्होंने मुझे उस घटना का वर्णन सुनाया जिस में वे हैवीवेट चाम्पियनशिप की स्पर्धा में टूनी से मात खा गए थे। उनके अहं को आघात पहुँचना स्वाभाविक ही था। उन्होंने मुझे बताया कि, 'उस संघर्ष के दौरान में मुझे एकाएक लगा कि मैं वृद्ध हो चला हूँ। दस बार कुश्ती हुई तब तक तो मैं टिका रहा किन्तु उसके बाद टिक नहीं सका। मेरे चेहरे पर सूजन आ गयी थी और वह जगह जगह से कट गया था। मेरी आँखें लगभग बन्द हो चुकी थीं। मैंने देखा कि रेफ़री ने जब टूनी का हाथ ऊपर उठा कर उसे विजयी घोषित कर दिया है। मैं विश्व-चाम्पियन नहीं रहा। बरसते पानी में भीड़ को चीरता हुआ मैं अपने ड्रेसिंग रूम में चला गया। जब मैं भीड़ में से गुज़र रहा था कुछ लोगों ने मेरा हाथ थाम कर सहानुभूति प्रदर्शित की तो कुछ लोगों की आँखों में आँसू थे।

एक वर्ष पश्चात टूनी से मैं फिर लड़ा किन्तु व्यर्थ! मैं सदा के लिए हार चुका था। उस चिन्ता से मुक्त होना मेरे लिए कठिन हो गया। तब मैंने मन ही मन निश्चय किया–गड़े मुर्दे उखाड़ने से कोई लाभ नहीं! मैं बीती घटनाओं पर आँसू नहीं बहाऊँगा। पराजय के धक्के को मैं सह लूँगा पर भूमिसात् कभी नहीं हूँगा।

जैक डेम्पसी मन ही मन दुहराता नहीं रहा कि मैं गड़े मुर्दे नहीं उखाड़ूँगा। नहीं, ऐसा करने का परिणाम तो यह होता कि वह भूत की चिन्ता पर सोचने के लिए बाध्य हो जाता। किन्तु उसने अपने पराजय को स्वीकार कर उसे भुला दिया और भावी के कार्यक्रम पर अपना ध्यान केन्द्रित कर दिया। उसने ब्रोडवे पर जैक डेम्पसी रेस्तरां चलाया तथा ५७वीं स्ट्रीट पर ग्रेट नार्दर्न होटल खोला। उसने पुँसेबाजी के प्रचलन तथा कुश्तियों की स्पर्धा का प्रचार करने में अपने को लगा दिया। वह अपने रचनात्मक कार्यों में इतना व्यस्त रहने लगा कि उसे अतीत को याद करने तथा उसपर विचार करने का समय ही नहीं मिलता था।

जैक डेम्पसी ने कहा — गत दस वर्षों से मेरा जीवन चेम्पियनशिप के जीवन से कहीं अधिक सुखी है।

"अब मैं इतिहास तथा काव्य पढ़ता रहता हूँ तथा अत्यन्त कठिन परिस्थितियों में रहने का अपनी चिन्ताओं एवं विपदाओं को भुला कर सुखी जीवन

व्यतीत करते देखता हूँ तो हर बार चकित रह जाता हूँ तथा उनसे प्रेरणा प्राप्त करता हूँ।'

एक बार मैं सिंगसिंग गया और वहाँ देखा कि कैदी, कैद के बाहर आम लोगों के समान ही सुखी हैं। इस बारे में मैंने सिंगसिंग के वॉर्डर लेविस ई लॉस से बात-चीत की। उसने बताया कि जब ये अपराधी पहली बार जेल में आते हैं तो क्षुब्ध और दुःखी रहते हैं किन्तु कुछ महीनों के पश्चात् उनमें से अधिकांश, जिनमें कुछ बुद्धि है, अपने दुर्भाग्य को भुला देते हैं, अपने को उस जीवन में ढाल लेते हैं और उसे स्वीकार कर लेते हैं। वे उसे सुखी बनाने का प्रयास करते हैं। वॉर्डन लॉस ने मुझे सींगसींग के एक कैदी का हाल बताया जो माली था और जेल में सब्जी उगाते तथा फूल बनाते समय गाता रहता था।

सींगसींग के उस कैदी में अन्य लोगों से अधिक विवेक था। वह जानता था कि विधाता लेख लिखता है और लिखता ही रहता है। आपकी समस्त पवित्रता एवं बुद्धि आधी पंक्ति मिटाने के लिए भी उसे बाध्य नहीं सकती। विधाता से लिखे अंकों में से एक को भी आपके आँसू धो नहीं सकते।

इसलिए व्यर्थ ही आँसू क्यों बहाए जाएँ। यह सच है कि हम बहुत सी भूलें और मूर्खताएँ करते हैं यह हमारा दोष है। तो क्या हुआ? किसने यह सब नहीं किया? नेपोलियन जैसा व्यक्ति भी अपनी जीती हुई लड़ाइयों की एक तिहाई हार गया था। औसतन हमारे प्रयत्न नेपोलियन के प्रयत्नों से बुरे नहीं बैठते।

यह तो निर्विवाद है कि शक्तिशाली राजा भी टूटी को फिर से नहीं जोड़ सकता, चाहे वह अपनी पूरी ताकत ही क्यों न लगा दे।

इस लिए यह ७ वाँ नियम स्मरण रखिए – बात का बतंगड़ न बनाइये।

☆

तीसरे भाग का संक्षेप

(१) व्यस्त रहकर चिन्ताओं के जमघट को दिमाग से बाहर रखिये। खूब काम कीजिए। घुल घुल कर जीनेवालों के लिए यह सर्वोत्तम औषध है।

(२) तुच्छ बातों पर सिर न धुनिये। तुच्छ बातें जीवन की दीमक हैं। उन को लेकर जीवन का सुख नष्ट न कीजिए।

(३) औसत नियम का प्रयोग कीजिए, चिन्ताओं को भगाइये। मन ही मन सोचिए—यदि कुछ हुआ तो क्या विपत्ति आ सकती है?

(४) होनी के साथ सहयोग कीजिये यदि आप परिस्थितियों को बदल नहीं सकते, उनमें संशोधन नहीं कर सकते तो कहिये—ठीक है— है तो है, बदला नहीं जा सकता।

(५) अपनी चिन्ताओं को सीमित कीजिए। उनका मूल्य निश्चित कीजिए, अधिक मूल्य न दीजिये।

' छठी बात 'बिसारिये' भाग की शुरू में

भाग ४

मन में सुख शान्ति रखने की सात विधियाँ

१२ ये शब्द आपकी जिन्दगी बदल देंगे

कुछ वर्ष पूर्व मुझे रेडियो कार्यक्रम में यह प्रश्न पूछा गया था कि आपने अब तक सबसे महत्वपूर्ण पाठ कौनसा सीखा है ?

उत्तर सरल था। अब तक जो महत्वपूर्ण बात मैंने सीखी, वह है 'हमारे विचारों के महत्व का ज्ञान।' यदि मुझे मालूम हो कि मैं क्या सोचता हूँ तो मैं आप क्या हैं कैसे हैं यह भी जान सकता हूँ। हमारे विचार ही हमारे व्यक्तित्व को बनाते हैं। हमारी मानसिक अवस्था ही हमारे भाग्य का निर्णय करती है। इमर्सन ने कहा है कि "मनुष्य का व्यक्तित्व उसके दिन भर के विचारों से आंका जाता है। वह अपने विचारों से भिन्न हो ही नहीं सकता।"

मेरी तो यह धारणा अब दृढ़ हो गई है कि, हमारे सामने यदि कोई सब से बड़ी या यह कहें कि एक मात्र समस्या है तो वह है—सम्यक् विचारों का संकलन। यदि इतना कर सकते हैं तो हम अपनी सभी समस्याएँ हल कर सकते हैं। रोमन साम्राज्य पर शासन करनेवाले महान दार्शनिक मारकुस औरेलियस ने ठीक ही कहा है हमारा जीवन वैसा ही होता है जैसा विचार उसे बनाते हैं। ये शब्द हमारे जीवन की दिशा बदल सकते हैं।

क्यों कि यदि हम सुखद विचार रखते हैं तो सुखी होंगे। दुखद विचार रखते हैं तो दुखी होंगे। भयावह विचार रखते हैं तो भयभीत रहेंगे। अस्वस्थ विचार रखते हैं तो अस्वस्थ रहेंगे; और यदि असफलता के संबंध ही में सोचते रहे तो निश्चय ही असफल रहेंगे। यदि हम आत्मग्लानि में ही पड़े रहे तो सब लोग हम से दूर भागेंगे और हमारी अवगणना करेंगे। नोर्मन विंसेन्ट पील का कथन है कि आप अपने को जैसा समझते हैं वैसे नहीं हैं। आप जैसे हैं वैसे आपके विचार हैं।

मैं आपको यह नहीं कह रहा हूँ कि अपनी सभी समस्याओं के प्रति एक सा ही रुख अपनाइए — नहीं। दुर्भाग्यवश हमारा जीवन इतना सरल नहीं है। मैं तो यह कह रहा हूँ कि हम जीवन के प्रति एक विधेयात्मक रुख अपनाएँ न कि नकारात्मक। दूसरे शब्दों में हमें अपनी समस्याओं के प्रति सजग तो रहना है किन्तु उनकी चिन्ता नहीं करनी है। सजगता और चिन्ता में क्या अन्तर है ?

एक दृष्टान्त लीजिए — न्यूयार्क के भीड़ भरे यातायात के बीच से गुजरते हुए जो काम मैं कर रहा हूँ उस के प्रति सजग तो रहता हूँ किन्तु मुझे उसकी चिन्ता नहीं रहती। सजगता का अर्थ है समस्याओं का ज्ञान तथा उन्हें शान्ति से सुलझाने का प्रयास। चिन्ता का अर्थ होता है आकुल-व्याकुल अवस्था में चक्कर काटना।

एक व्यक्ति अपनी गम्भीर समस्याओं को जानते हुए भी कोट में फूल लगाए तनकर चल सकता है। मैंने देखा है कि लावेल टॉमस यही करते थे। प्रथम महायुद्ध के दिनों में 'एलन बी और अरेबिया' नामक प्रसिद्ध चलचित्र तैयार करते समय लावेल टॉमस के साथ मुझे काम करने का अवसर मिला था। उन्होंने अपने साथियों के साथ करीब पाँच छः मोर्चों पर युद्ध के चित्र खींचे थे जो कि सर्वोत्तम थे। उनमें टी॰ ई॰ लारेन्स तथा उसकी रंगीली अरेबियन सेना का चित्रमय विवरण था और एलन बी की होलीलैण्ड विजय का चित्र-विवरण भी उन्हीं में था। उनके सचित्र विवरण 'विद एलन बी॰ इन पैलेस्टाइन तथा लॉरेन्स इन अरेबिया' ने लन्दन तथा संसार के अन्य भागों में तहलका मचा दिया था। लन्दन का ओपेरा समारोह छः सप्ताह के लिए स्थगित कर देना पड़ा था ताकि वह कोवेन्ट गार्डन रॉयल ऑपेरा हाउस में अपने चित्र प्रदर्शित कर सकें; तथा उस महान साहसिक कथानक को जारी रख सकें। लन्दन की उस सनसनी खेज सफलता के पश्चात् उन्होंने कई देशों की विजेता के रूप में यात्रा की। इस के बाद दो वर्ष, भारत तथा अफगानिस्तान के लोक जीवन पर चित्र बनाने में बिताये। दुर्भाग्यवश एक अभूतपूर्व घटना हो गई। लन्दन में वे 'दिवालिया' हो गए। मैं उस समय उन के साथ ही था। मुझे आज भी याद है कि हम सस्ते होटल में भोजन किया करते थे। यदि हम प्रसिद्ध स्कॉट कलाकार जेम्स मेक्बे से कुछ उधार न लेते तो वह सस्ता भोजन भी नसीब न होता। कहने का तात्पर्य यह है कि यद्यपि लॉवेल टॉमस भारी कर्ज में दबे हुए थे और एकदम निराश थे तथापि उन्होंने उसकी कभी चिन्ता नहीं की। हाँ, वे सतर्क जरूर रहते थे। वे जानते थे कि यदि उन्होंने असफलताओं को अपने पर हावी होने दिया तो कर्जदारों तथा अन्य लोगों की निगाहों से वे गिर जाएँगे। अतः वे हर सुबह बाहर निकलने के पूर्व एक फूल खरीदते और उसे अपने कोट में लगा लेते फिर आक्सफोर्ड स्ट्रीट से वह मस्ती से गुजरते। वे सदा रचनात्मक और साहसपूर्ण बातें सोचते रहते थे। और असफलता को अपने पर कभी हावी नहीं होने देते। उनके लिए हार भी एक खेल था। यदि आप भी जीवन में उन्नति के शिखर पर पहुँचना चाहें तो इस रचनात्मक शिक्षा को ग्रहण कीजिए, क्यों कि हमारी मानसिक अवस्था का शारीरिक शक्तियों पर विलक्षण प्रभाव पड़ता है।

प्रसिद्ध ब्रिटिश मनोवैज्ञानिक जे॰ ए॰ हेडफील्ड ने अपनी रोचक पुस्तक—'दी साइकोलॉजी ऑफ पावर' (शक्ति का मनोविज्ञान) में एक आश्चर्यजनक दृष्टान्त दिया है। वे लिखते हैं कि "मैंने तीन व्यक्तियों को उनकी शक्ति पर मानसिक निर्देश का प्रभाव जानने के लिए तैयार किया और परीक्षण किये। शक्ति-परीक्षण-यंत्र को कस कर पकड़ने में किया गया था। उन्होंने उनको अपनी सम्पूर्ण शक्ति से यंत्र को दबाने को कहा। तीन विभिन्न अवस्थाओं में यह परीक्षण किया गया।

पहले अपनी सामान्य चेतनावस्था में उनकी शक्ति १ १ पौण्ड थी।

तब उनको हिप्नोटाइज किया गया। उस अवस्था में कमजोरी के कारण उनकी शक्ति केवल २९ पौण्ड रह गई जो उनकी सामान्य शक्ति से एक तिहाई भी नहीं थी। उनमें एक तो नामी पहलवान था। जब हिप्नोसिस की अवस्था में उसे कहा गया कि 'क्या तुम्हें कमजोरी लगती है? तो उसने उत्तर दिया "मुझे अपने हाथ बच्चों के हाथों की तरह छोटे लगते हैं।

तब कैप्टन हेडफ़ील्ड ने उन आदमियों का तीसरी बार परीक्षण किया। इस बार हिप्नोसिस अवस्था में उन्हें निर्देश दिया गया कि वे बहुत ताकतवर हैं। इस बार जब उन्होंने उस यंत्र को दबाया तो उनकी औसत शक्ति १४२ पौण्ड आँकी गई। जब उनके मस्तिष्क में शक्तिसंबंधी क्रियात्मक विचार भरे गए तो उन्होंने अपनी वास्तविक शारीरिक शक्ति को प्रायः पाँच गुना बढ़ा लिया।

इतनी विलक्षण शक्ति है हमारे मानस में। इस विषय में मैं अमेरिकन इतिहास की एक विलक्षण कथा दृष्टान्त स्वरूप उद्धृत करूँगा। इस कथा को लेकर मैं एक पुस्तक लिख सकता हूँ। किन्तु संक्षेप में वह इस प्रकार है—गृह-युद्ध के कुछ ही दिनों के बाद अक्तूबर की तूफानी रात में एक स्त्री ने जो गृह-विहीन आवारा तथा घुमक्कड़ थी एमेसबरी मेसाच्युसेट्स के अवकाश प्राप्त समुद्री कैप्टन की पत्नी मदर वेबस्टर का द्वार खटखटाया।

द्वार खोलने पर, मदर वेबस्टर ने एक छोटे दुबले पतले, लगभग सौ पाउण्ड वजन के प्राणी को जो अस्थिपंजर मात्र था अपने सामने खड़ा पाया। उसने अपने को श्रीमती ग्लोवर बताया और कहा कि उसको एक ऐसे घर की तलाश है जहाँ बैठकर एक ऐसी समस्याका समाधान पा सके जिसमें वह रात दिन डूबी रहती है। श्रीमती वेबस्टर ने कहा — 'तुम यहीं क्यों नहीं ठहर जाती? इतने बड़े मकान में मैं अकेली ही तो रहती हूँ। श्रीमती ग्लोवर वहीं रहने लगी। वह मदर वेबस्टर के साथ अनिश्चित काल तक रहती यदि वेबस्टर का दामाद न्यूयार्क से छुट्टियों में घर आने पर उसे आवारा कह कर वहाँ से निकाल न देता। उसने कहा— मेरे घर में आवारा लोगों के लिए कोई स्थान नहीं। बाहर भीषण वर्षा हो रही थी। कुछ क्षणों तक वह काँपती हुई खड़ी रही फिर अन्य किसी आश्रय की तलाश में चल पड़ी।

इस कहानी की विलक्षण बात यह है कि जिस स्त्री को आवारा कह कर दामाद मि० एलिस ने घर से निकाल दिया था उसी स्त्री ने आगे चल कर संसार के विचारों को प्रभावित करनेवाली अन्य विदुषी महिलाओं के समान ही संसार के विचारों को प्रभावित किया। आज वह अपने लाखों अनुयायियों में मेरी बेकर एडी के नाम से प्रसिद्ध है। इसी महिला ने साइन्स मॉनिटर नामक पत्रिका की स्थापना की थी।

अब तक एडी ने अपने जीवन में रोग, शोक और विपत्ति के सिवा अन्य बातों का अनुभव बहुत कम किया था। उसका प्रथम पति विवाह के कुछ ही काल उपरान्त संसार से चल बसा था। उसके दूसरे पति ने उसे छोड़ दिया

और किसी अन्य विवाहित स्त्री को भगा ले गया। बाद में एक सामान्य घर में किसकी मृत्यु हो गई। उसके केवल एक लड़का था, जिसे उसने चार वर्ष की अवस्था में दैन्य, असमर्थता तथा ईर्ष्या के कारण त्याग दिया। बाद में उस लड़के का कोई पता नहीं चला। इस घटना के बाद इक्कीस वर्षों तक वह जीवित रही किन्तु अपने उस लड़के से नहीं मिल सकी।

अपनी रुग्णावस्था के कारण श्रीमती एडी वर्षों तक मानसिक स्वस्थता के विज्ञान पर प्रयोग तथा चिन्तन करती रही। उसके जीवन का अत्यंत नाटकीय परिवर्तन मसाचुसेट्स के लीन में हुआ। जाड़े में एक दिन वह चलते चलते बर्फ से ढकी पटरीपर फिसलकर गिर पड़ी और बेहोश हो गई। उसकी रीढ़की हड्डी पर इतनी गहरी चोट आई कि स्टाम्फ्रंड की सहायता से उसे जोड़ना पड़ा। डाक्टरों को तो भय था कि वह मर जाएगी और यदि किसी करतब से वह जीवित भी रही तो चलने-फिरने के योग्य तो नहीं ही रहेगी।

अपनी मृत्यु शैया पर पड़े पड़े मेरी बेकर एडी ने ईश्वरीय प्रेरणा से बाइबल खोल कर सन्त मेथ्यूज के ये शब्द पढ़े— "देखो। वे शैय्या पर लिटा कर एक रोगी को उनके पास लाए और उन्होंने उस रोगी से कहा— वत्स, स्वस्थ हो जा। ईश्वर तेरे पाप क्षमा कर देगा। उठ अपना बिस्तर उठाकर और घर की राह ले।" रोगी उठा और घर की राह ली।

"ईसू के उन शब्दों ने" उसने कहा- 'मुझमें इतनी शक्ति इतनी श्रद्धा तथा इतनी ताकत पैदा की कि मैं तुरन्त शैय्या से उठ बैठी और चलने लगी।'

श्रीमती एडी ने कहा— "वह अनुभव मेरे लिए न्यूटन का 'गिरता सेब' साबित हुआ तथा उस क्षण से मैंने सीख लिया कि अपने को तथा दूसरों को कैसे स्वस्थ बनाया जाय। मैं एक युक्तियुक्त निश्चय पर पहुँची कि मस्तिष्क ही सभी रोगों का हेतु है तथा हर तरह का प्रभाव एक मानसिक प्रक्रिया है।

इस प्रकार मेरी एडी एक नवीन क्रिश्चियन साइन्स की संस्थापिका तथा उच्च धर्म संरक्षिका बन गई। अब तक केवल यही एक ऐसा धार्मिक सम्प्रदाय है जिसकी स्थापना किसी महिला ने की है और जो विश्वव्यापी है।

सम्भवतः आप यह सोचने लगे कि यह कारनेगी तो क्रिश्चियन साइन्स में हमें दीक्षित करना चाहता है किन्तु आपका विचार गलत है। मैं इस मत का अनुयायी नहीं हूँ किन्तु ज्यों ज्यों अवस्था ढलती जाती है विचारों की अपार शक्ति में मेरी श्रद्धा बढ़ती जाती है। अपने पैंतीस वर्ष के प्रौढ़ चिंतन के आधार पर मैं विश्वास के साथ कह सकता हूँ कि मनुष्य अपने विचार परिवर्तन द्वारा चिन्ता, भय तथा विभिन्न प्रकार के रोगों का निवारण कर, अपने जीवन का कायाकल्प करता है। मैंने इसको कर कैसे विलक्षण परिवर्तन देखा है; और इतने अधिक देखे है कि इन पर कोई आश्चर्य नहीं होता।

एक उदाहरण लीजिए ऐसे ही एक परिवर्तन का, मिनेसोटा सम्प पॉल की १४१९ मेरा इमाहो स्ट्रीट का मैक वे मेरे शिष्य रह चुका है। उसीके परिवर्तन की यह कहानी है। यह स्नायुरोग से पीड़ित था। यह स्नायुरोग उस चिन्ता के कारण हुआ था। मैक वेले ने मुझे बताया कि "मुझे हर बात की चिन्ता रहती थी। मैं बहुत दुबला पतला था। इसकी भी मुझे चिन्ता थी। मुझे चिन्ता रहती कि मेरे बाल झड़ रहे हैं। मुझे भय रहता कि मैं विवाह के लिए पर्याप्त रकम जमा नहीं कर पाऊँगा तथा जिस लड़की से मैं विवाह करना चाहता हूँ, वह हाथ से निकल जाएगी। मुझे लगता कि मैं अच्छा जीवन नहीं बिता पा रहा हूँ। साथ ही दूसरे लोगों पर अपने प्रभाव की चिन्ता भी मुझे लगी रहती थी। मुझे उदर व्रण का भय था। मैं अधिक काम भी नहीं कर सकता था। आखिर मुझे अपनी नौकरी भी छोड़नी पड़ी। मन में तनाव इतना बढ़ गया था कि मैं बहुत दुखी रहने लगा। मुझ पर बोझ इतना बढ़ गया था कि कहीं न कहीं तो टूटना ही था और हुआ भी यही। यदि आप कभी स्नायु रोग से पीड़ित नहीं रहे हैं तो भगवान से प्रार्थना कीजिए कि आपको यह रोग कभी न हो क्योंकि कोई भी शारीरिक पीड़ा मानसिक यन्त्रणा से अधिक कष्टकर नहीं होती।

मेरा स्नायु रोग इतना असाध्य हो गया था कि मैं अपने परिजनों से बात भी नहीं कर सकता था। अपने विचारों पर से मेरा नियन्त्रण हट चुका था। मैं पूर्णतया भयग्रस्त हो चुका था। मामूली शोरगुल से भी मैं उत्तेजित हो जाया करता था। हरएक से मुँह छिपाता और बिना किसी स्पष्ट कारण के रोने-धोने लगता।

मेरा प्रत्येक दिन विषाद में बीतता था। मुझे लगता कि सभी लोगों ने मेरी उपेक्षा कर दी है, यहाँतक कि भगवान ने भी। नदी में कूदकर आत्म-हत्या कर लेने की मेरी इच्छा होती थी।

किन्तु आत्महत्या न करके मैंने फ्लोरिडा की यात्रा करने का निश्चय किया। इस आशय से कि वातावरण के परिवर्तन से शायद कुछ सहायता मिले। जैसे ही मैं गाड़ी में बैठने लगा मेरे पिता ने मुझे एक पत्र दिया और कहा कि मैं इसे फ्लोरिडा पहुँचने पर ही खोलूँ। मैं फ्लोरिडा ऐसे मौसम में पहुँचा जब यात्रियों का वहाँ खासा जमघट रहता है। मुझे वहाँ किसी होटल में स्थान नहीं मिला। अतः मैंने एक गेराज में सोने की जगह किराए पर ले ली। मिआमी के प्रान्तर में मैंने एक मालवाहक पोत पर नौकरी पाने की कोशिश की किन्तु भाग्य ने साथ नहीं दिया। हार कर खाली पर ही समय काटने का निश्चय किया। फ्लोरिडा में मैं घर से भी अधिक दुखी हो गया। इसलिए मैंने वह देखने के लिए कि पिताजी ने क्या लिखा है वह लिफ़ाफ़ा खोला। उस पत्र में लिखा था — पुत्र तुम घर से १५ मील दूर हो तथापि अपनी यहाँ की तथा वहाँ की अवस्था में कोई अन्तर नहीं पाते हो। है न! मैं जानता था कि तुम्हें वहाँ भी शान्ति नहीं मिलेगी क्यों कि तुम अपने साथ वहाँ भी वही वस्तु ले गए जो तुम्हारे क्लेश का कारण है और वह है तुम्हारी विचारधारा।

तुम्हारे शरीर अथवा मस्तिष्क में कहीं कुछ भी नहीं बिगड़ा है, न परिस्थितियों ने ही तुम्हें दुःख की मस्ती बना रखा है। परिस्थिति विषयक तुम्हारी विचारधारा ही तुम्हारे क्लेश का मूल कारण है। मनुष्य अपने मन में जैसा सोचता है वैसा ही होता है। पुत्र, जब तुम्हें यह ज्ञान हो जाए तो तुम घर लौट आना। तुम अपने आप अच्छे हो जाओगे।"

पिता के पत्र से मैं बहुत क्षुब्ध हुआ। मुझे सहानुभूति की आशा थी, शिक्षा की नहीं। मैं इतना क्षुब्ध हो उठा कि तत्काल घर न आने का निश्चय कर लिया। उस रात मियामी के एक उपमार्ग से गुजरते हुए मैं एक चर्च में जा पहुँचा, जहाँ प्रार्थना हो रही थी। आगे बढ़ने का कोई उपाय न देख मैं एक ओर खड़ा हो गया और प्रवचन सुनने लगा—"जो अपनी वासना पर विजय पा सकता है, वह देश जीतनेवाले व्यक्ति से भी अधिक सक्षम है।" भगवान के उस पवित्र मन्दिर में बैठ कर, उन्हीं विचारों को सुनकर, जिन्हें मेरे पिता ने पत्र में लिखा था मेरे मस्तिष्क का सारा विकार धुल गया। मैं जीवन में पहली बार स्पष्ट और विवेकपूर्ण ढंग से सोचने लगा। मुझे अपनी मूर्खता का भान हो आया। अपने को फिर से वास्तविक रूप में देखकर मैं स्तब्ध सा रह गया। मैं सारे संसार और उसके प्रत्येक प्राणी को बदलना चाहता था, जब कि आवश्यकता इस बात की थी कि मैं अपने ही विचार तथा दृष्टिकोण को बदलता।

दूसरे ही दिन मैं घर के लिए रवाना हो गया। एक सप्ताह बाद मैं फिर से अपनी नौकरी पर काम करने लगा। चार माह पश्चात मैंने उसी लड़की से विवाह कर लिया जिसको खो देने का मुझे भय था। अब हमारा पाँच बच्चों का अपना सुखी परिवार है। ईश्वर की कृपा है कि मैं आर्थिक और मानसिक दृष्टि से सुखी हूँ। जिन दिनों मैं स्नायु रोग का शिकार हुआ था मैं एक छोटे विभाग में आठ कामगारों पर रात के समय फोरमैन का काम करता था। किन्तु अब मैं कार्टन (कागज) बनानेवाले कारखाने में चार सौ पचास व्यक्तियों पर सुपरिटेन्डेन्ट हूँ। जीवन अब काफी भरा पूरा और सौहार्दपूर्ण लगता है। उसके वास्तविक मूल्यों को अब मैं समझता हूँ, ऐसा मेरा विचार है। जब कभी अशान्ति के क्षण जीवन में आने लगते हैं जैसा कि प्रत्येक के जीवन में होता है मैं अपने विचार और दृष्टिकोण बदल देता हूँ और सब कुछ ठीक हो जाता है।

"मैं ईमानदारी से कह सकता हूँ कि स्नायुरोग का अनुभव करके मैं बहुत ही प्रसन्न हूँ क्योंकि इसके बिना अपने शरीर तथा मस्तिष्क पर हमारे विचार दृष्टि के प्रभाव का ज्ञान मुझे न होता। अब मैं अपने विचारों से अपने अनुकूल काम उठा सकता हूँ। अब मैं महसूस करता हूँ कि पिताजी ने सही कहा था कि मेरे कष्ट का कारण बाह्य परिस्थितियाँ न होकर मेरे वे विचार थे जो मैं उन के संबंध में रखता था। जैसे ही मुझे इस तथ्य का ज्ञान हुआ मैं स्वस्थ हो गया।—यह था [illegible] का अपना अनुभव।

मेरा तो भटल विश्वास है कि जीवन की सुख-शान्ति पूर्णतया हमारी मानसिक अवस्था पर निर्भर है। हम कहाँ हैं! हमारे पास क्या है! तथा हम कौन हैं! इन बातों का उससे कोई सम्बन्ध नहीं। बाह्य परिस्थिति का प्रभाव जीवन की सुख-शान्ति पर नहीं के बराबर होता है। उदाहरणार्थ वृद्ध जॉन ब्राउन का ही मामला लीजिए। उसने हार्पर्सफेरी — अमेरीकी सरकार के शस्त्रागार पर अधिकार कर दासों को विद्रोह के लिए भड़काया था। इस अभियोग में उसे फाँसी की सजा दी गई थी। वह सिर पर कफन बाँधे फाँसी के तख्ते की ओर बढ़ चला। जो शैरिफ उस के साथ जा रहा था, वह दुखी था और घबरा रहा था, किन्तु वृद्ध जॉन ब्राउन शान्त और विकार रहित हो वर्जिनिया की ब्लुरीज पर्वतमालाओं की ओर निहार रहा था। उसने भावावेश में कहा, कितना सुन्दर है यह देश। मुझे इस के वास्तविक सौन्दर्य को देखने का सौभाग्य इससे पहले कभी प्राप्त नहीं हुआ।

या फिर रोबर्ट फाल्कन स्कॉट तथा उसके साथियों का उदाहरण लीजिए। दक्षिण ध्रुव तक पहुँचनेवाले वह पहले अंग्रेज थे। उनकी वापसी यात्रा, मनुष्य द्वारा की गयी अब तक की सभी यात्राओं से खतरनाक थी। उनकी रसद सामग्री बीत चुकी थी। ईंधन भी खत्म हो चुका था। ग्यारह दिन और ग्यारह रातों तक इस पृथ्वी से गिर्द गरजते हुए भीषण बर्फीले तूफान के कारण वे एक कदम भी आगे नहीं बढ़ सके थे। हवा इतनी कुद्ध और तीखी थी कि वहाँ की बर्फ में दरारें पड़ गई थीं। स्कॉट तथा उसके साथियों को मालूम था कि वे मौत के मुँह में हैं। ऐसी संकट कालीन स्थिति के लिए वे अपने साथ अफीम भी लाए थे। थोड़ी अधिक मात्रा में लेते ही वे सब चिर निद्रा में सो जाते किन्तु उन्होंने ऐसा नहीं किया बल्कि हँसते-गाते खुशियाँ मनाते मृत्यु को अपनाया। यह हम इसलिए जानते हैं कि आठ माह पश्चात् जो दल उन्हें ढूंढने निकला उसे उनके पास अन्तिम विदाई का पत्र मिला जिस में यह सारा विवरण लिखा हुआ था।

सचमुच ही यदि हम शान्ति और साहस के रचनात्मक विचारों का पोषण करें तो हम सिर पर कफन बाँधे फाँसी के फंदे की ओर बढ़ते हुए भी प्राकृतिक सौन्दर्य का आनन्द उठा सकते हैं। तथा भूख और शीत के कारण दम तोड़ते हुए भी अपने शिविरों को गीतों कहकहों तथा वाद्यों की ध्वनि से गुंजायमान कर सकते हैं।

मिल्टन ने तीन सौ वर्ष पूर्व अपनी अन्धावस्था में ऐसे ही सत्य की प्रतीति की थी। उस का कहना है कि—

> मस्तिष्क भी अपनी जगह एक ही है पर अपने में ही स्वर्ग को नर्क और नर्क को स्वर्ग बना सकता है।

मिल्टन के कथन के प्रत्यक्ष प्रतीक हैं नेपोलियन तथा हेलन केलर। नेपोलियन को गौरव शक्ति तथा ऐश्वर्य जैसी वे सभी वस्तुएँ प्राप्य थीं जिनकी सामान्यतया कोई भी व्यक्ति कामना करता है। फिर भी उसने सेण्ट हेलेना में कहा कि "मैंने अपने जीवन के छः दिन भी कभी सुखपूर्वक नहीं बिताए। इसके ठीक विपरीत अंधी,

बहरी तथा गूँगी हेलन केलर का कहना है कि, "मेरे लिए जीवन अत्यन्त मादक वस्तु है।'

यदि मेरे जीवन की अर्ध शताब्दी ने मुझे कुछ सिखाया है तो यह यह कि आप स्वयं ही अपने लिए शान्ति प्राप्त कर सकते हैं।"

मैं इमर्सन के उन शब्दों को ही दुहरा रहा हूँ जिन्हें उसने 'सेल्फरिलायन्स' नामक निबन्ध के अन्त में लिखा है "राजनैतिक विजय, किसी रोगी का स्वस्थ हो जाना, वेतन में वृद्धि, बिछुड़े मित्र का मिलना आदि कई अन्य बाह्य घटनाएँ आपकी भावनाओं को उभारती हैं और आप सोचने लगते हैं कि आप के अच्छे दिन निकट हैं, किन्तु ऐसा विश्वास कोरी भ्रान्ति है। बाह्य घटनाएँ आपको शान्ति नहीं दे सकतीं। वह केवल आपके अपने प्रयत्न से ही मिल सकती है। प्रसिद्ध स्टोइक दार्शनिक एपिक्टेटस ने चेतावनी देते हुए कहा कि हमें अपने शारीरिक फोड़ों और फुंसियों से छुटकारा पाने की इतनी अधिक चिंता न कर अपने गलत विचारों से पिंड छुड़ाने की परवाह करनी चाहिए।

यद्यपि एपिक्टेटस ने यह बात उन्नीस शताब्दियों पूर्व कही थी तथापि आधुनिक चिकित्सा-विज्ञान आज भी इस बात का अनुमोदन करता है। डॉ. जी. कॅन्बी रोबिन्सन ने बताया कि जॉन्स होपकिन्स अस्पताल में भर्ती किये गये प्रति पाँच रोगियों में से चार मनोवेगजन्य तनाव अथवा दबाव के कारण बीमार हुए थे। इन्द्रिय सम्बन्धी कष्टों के मूल में भी मनोवेगजन्य तनाव अथवा दबाव ही रहते हैं। अन्ततः उसने घोषित किया कि इन सब कष्टों के मूल में जीवन तथा उसकी समस्याओं के प्रति हमारा असमन्वयित दृष्टिकोण है।

'मनुष्य को किसी घटना के घटने से इतना दुःख नहीं होता, जितना उस घटनासम्बन्धी अपने विचारों से होता है' —इस बात को फ्रांस के प्रसिद्ध दार्शनिक ने अपने जीवन के आदर्श के रूप में अपनाया था। चाहे कैसी भी घटना हो उसके सम्बन्ध में हमारे विचार सर्वथा हमारे अपने दृष्टिकोण पर निर्भर करते हैं।

मेरा अभिप्राय क्या है? यह समझिए—मैं आपसे यह कहने की धृष्टता करूँगा कि जब आप कठिन परिस्थितियों में क्षुब्ध हो उठें तथा अस्तव्यस्त तनाव की स्थिति में हों, उस समय अपनी इच्छाशक्ति द्वारा मानसिक अवस्था को बदल दें। मैं आपको बताऊँगा कि यह किस प्रकार सम्भव है। इसके लिए पहले थोड़ा कुछ प्रयत्न करना पड़े किन्तु यह तरीका सरल ही है।

विलियम जेम्स जो कि व्यावहारिक मनोविज्ञान के विशेषज्ञ हैं उनकी उक्ति है कि "सामान्यतया ऐसा लगता है कि भावना के बाद ही क्रियाशीलता की उद्भावना होती है। किन्तु वस्तुतः भावना तथा क्रियाशीलता साथ साथ चलती हैं। इच्छाशक्ति के प्रत्यक्ष नियन्त्रण में अधिक रहनेवाली इस क्रियाशीलता को हम नियन्त्रित कर, परोक्ष रूप में नियन्त्रण में न रहनेवाली भावनाओं को भी नियन्त्रित कर लेते हैं।

दूसरे शब्दों में – विलियम जेम्स का कथन है कि हम चाहे अपने मनोभावों को अपनी दृढ़ इच्छा–शक्ति द्वारा न बदल सकें किन्तु अपनी क्रियाशीलता को अवश्य बदल सकते हैं। और जब हम अपनी क्रियाशीलता को बदल देते हैं तो भावना अपने आप ही बदल जाती है।

इस प्रकार अपने कथन को स्पष्ट करते हुए वे कहते हैं कि यदि आपकी प्रसन्नता विलीन हो गई है तो उसे पुनः प्राप्त करने का सहज मार्ग यह है कि आप अपने कर्म तथा वचन से प्रसन्नता का अभिनय कीजिए जैसे कि आप में वे भाव पहले से ही विद्यमान हों।

यह सरल उपाय आप कर देखिए। आपको कमाल नजर आएगा। एक बार आजमा कर देखिए। अपने चेहरे पर आकर्षक सौम्य तथा सहज मुस्कान धारण कीजिए, तनकर सीना फुला कर गीत गाईए; यदि गीत न गा सकें तो सीटी ही बजाइए और यदि सीटी भी न बजा सकें तो गुनगुना ही लीजिए। ऐसा करने से आप को शीघ्र ही पता लग जायगा कि विलियम जेम्स ने जो कहा था कि प्रसन्नता और आल्हाद का अभिनय करते समय विषाद और खिन्नता का आपके पास फटकना असम्भव है, बिल्कुल सही है।

यह बात प्रकृति के कुछ मूलभूत तथ्यों में से एक है। जो हम सभी के जीवन में विलक्षण करतब दिखा सकती है। कैलिफोर्निया की एक महिला को मैं जानता हूँ, पर नाम नहीं बताऊँगा। यदि उनको यह रहस्य मालूम होता तो चौबीस घंटों में ही वे अपनी विपत्तियों से छुटकारा पा जातीं। वे विधवा हैं और वृद्ध भी। वे प्रसन्न भाव का अभिनय नहीं करतीं। उनसे पूछा जाय कि आप कैसी हैं। तो वे कहेंगी– ठीक हूँ। किन्तु उनके चेहरे के भाव तथा उनकी वाणी की वेदना स्पष्ट रूप से बताती है जैसे वह कह रही हैं–काश। तुम मेरी विपदाओं को जानते। ऐसा लगता है कि वे आपको प्रसन्न देखकर आपकी भर्त्सना कर रही हों। सैकड़ों स्त्रियाँ ऐसी हैं जो उनसे भी अधिक बुरी दशा में हैं। कम से कम, उनके लिए तो उनके पति जीवन निर्वाह के लिए काफी पूँजी भी पीछे छोड़ गए हैं। इसके अतिरिक्त उनकी सन्तान भी विवाहित थी जो उन्हें रखने की सुविधा देती थी। फिर भी उनके चेहरेपर क्वचित् ही मुस्कराहट दिखाई देती है। उनकी शिकायत है कि उनके तीनों दामाद कंजूस और स्वार्थी हैं। यद्यपि वे उनके घरों में महीनों मेहमान बनकर रहती हैं तथापि उनको शिकायत है कि लड़कियाँ उन्हें कोई उपहार नहीं देतीं। बुढ़ापे के लिए अपनी पूँजी को बड़ी सावधानी से बचा बचा कर वे स्वयं अपने तथा अपने अभागे परिवार के लिए अभिशाप बन गई हैं। कितने दुःख की बात है। यदि वे चाहतीं तो एक दुःखी एवं अप्रसन्न वृद्ध महिला न रहकर परिवार की एक माननीय एवं स्नेहभाजन सदस्या बनकर रह सकती थीं। और इसके लिए उन्हें प्रसन्नता का अभिनय मात्र करने की आवश्यकता थी। उन्हें चाहिए था कि वे अपना स्नेह दूसरों

पर दुःख का अभिनय करती किन्तु ऐसा न कर उसने अपने आपको दुःखी एवं रुग्ण बना लिया।

इण्डियाना अन्तर्गत पश्चिमी की ग्यारवीं स्ट्रीट में १११५ वें मकान के एच. जे. ऐम्बर्स को मैं जानता हूँ। वे प्रसन्न भाव का अभिनय कर के ही आजतक जीवित हैं। आज से दस वर्ष पूर्व भी ऐम्बर्स साहब बुखार से बीमार थे। जब उनसे छुटकारा पाया तो नेफ्राइटिस के शिकार बन गये। (यह एक गुर्दे की बीमारी है) उन्होंने मुझे बताया कि सभी तरह के डॉक्टरों को उन्होंने आजमा लिया था। यहाँ तक कि देसी डॉक्टरों को भी। किन्तु कोई लाभ नहीं हुआ।

कुछ समय बाद और व्याधियों ने उन्हें घेर लिया। उनका रक्तचाप बढ़ गया। वे डॉक्टर के पास गये उस समय उनका रक्तचाप दो सौ चौदह था। डाक्टर ने कहा कि यह घातक है इसलिए अच्छा हो कि जो कुछ तुम्हें करना हो शीघ्र ही कर लो।

उसने कहा, मैं घर गया और मालूम किया कि बीमे की कोई किस्त बाकी तो नहीं है और तब अपने नियंता से भूलों की क्षमा याचना की तथा अवसाद पूर्ण चिंतन में डूब गया।

मैंने सबको दुःखी बना दिया। मेरी पत्नी व परिवार के अन्य सदस्य भी दुःखी हो गये और मैं स्वयं भी विषाद से भर गया। एक हफ्ते तक आत्मग्लानि में तड़पने के बाद मैंने मन ही मन कहा— "तुम मूर्खता का काम कर रहे हो। हो सकता है मौत के आने में एक वर्ष लग जाय। इसलिए जितने दिन जीना है प्रसन्नता से ही क्यों नहीं जिया जाय!

मैंने चिंता छोड़ दी मुस्कराने लगा और इस प्रकार व्यवहार करने लगा मानो कोई बात ही न हुई हो। यह मैं मानता हूँ कि आरम्भ में मुझे कुछ प्रयास करना पड़ा। किन्तु मैंने अपने को प्रसन्न रहने के लिए बाध्य किया और इस प्रकार अपने परिजनों को सुखी बना कर, स्वयं भी राहत का अनुभव करने लगा।

मेरा अभिनय वास्तविकता में बदल गया। धीरे धीरे सुधार भी होता गया। मैं स्वस्थ और प्रसन्न हो रहने लगा; मेरा रक्तचाप सामान्य हो गया और मैं अब भी जी रहा हूँ। यह तो निश्चय है कि यदि मैं निरन्तर असफलता व घातक विचारों में ही उलझा रहता तो डॉक्टर की भविष्यवाणी सच सिद्ध होती। मैंने अपने मानसिक रोग को दूर कर शरीर को स्वस्थ बनाने का उपाय किया।

इसलिए मैं आपसे भी प्रश्न करता हूँ— यदि केवल प्रसन्नता का अभिनय तथा स्वस्थ एवं साहसपूर्ण विचार, व्यक्ति के जीवन की रक्षा कर सकते हैं तो फिर क्यों ही छोटे मोटे दुःखों को सहन किया जाए! हम क्यों अपने आपको एवं दूसरों को दुःखी बनाएँ जब कि प्रसन्नता का अभिनय मात्र करके हम प्रसन्नता प्राप्त कर सकते हैं!

कई वर्ष पूर्व मैंने एक पुस्तक पढ़ी थी। जिसने मुझ पर अमाप एवं अटल प्रभाव डाला। इस पुस्तक का नाम था (As a man thinketh) 'ऐज ए मैन थिंकेथ'। इसके लेखक थे जेम्स ऐलन एलन। उन्होंने लिखा है कि "व्यक्ति एवं वस्तुओं का स्वरूप हमारे बदलते हुए विचारों के अनुसार बदलता रहता है। यदि व्यक्ति अपने विचारों में आमूल परिवर्तन कर दे तो जीवन की भौतिक परिस्थितियों पर होनेवाले उस परिवर्तन के प्रभाव को देख कर वह चकित रह जाए। मनुष्य को किसी भी वस्तु की प्राप्ति अपनी योग्यता के अनुसार होती है इच्छा के अनुसार नहीं। हमारे उद्देश्यों को साकार बनानेवाली दिव्य शक्ति हमारे अपने अन्दर ही है। इस शक्ति को हम आत्मा कहते हैं। मनुष्य को जीवे रूप में जो कुछ प्राप्त होता है वह उसके विचारों का ही परिणाम है। विचारों की उच्चता से ही प्रगति विजय एवं सफलता संभव है। उनको नीचा रख कर मनुष्य कमजोर, तुच्छ एवं दुःखी बना रहता है।

पुरानी बाईबल के अनुसार ब्रह्माने मनुष्य को इस विश्व पर शासन करने का अधिकार दिया। यह स्वर्ग से एक जबरदस्त नियामत थी। पर मुझे तो ब्रह्मा के राज्य सम्बन्धी परमाधिकारों की कामना नहीं है। मैं तो अपने आप पर ही अपना अधिकार चाहता हूँ। मैं अपने विचारों, अपने भय अपने मस्तिष्क तथा अपनी भावनाओं पर अधिकार चाहता हूँ। मैं अपने व्यवहार और उसके द्वारा अन्य प्रतिक्रियाओं पर नियंत्रण कर अपूर्व अधिकार शक्ति प्राप्त कर सकता हूँ।

विलियम जेम्स का कथन हमें स्मरण रखना चाहिए कि दुःखी व्यक्ति मन में भय की भावना की जगह संघर्ष की भावना को अपना कर, दुःख को सुख में बदल सकता है।

इसलिए आइये हम अपने सुख के लिए संघर्ष करें।

आइये हम सुखद रचनात्मक विचारों की पीठिका पर अपना दैनिक कार्यक्रम बना कर उसकी सहायता से अपने सुख के लिए संघर्ष करें। हमारा हर दैनिक कार्य आज के संकल्प की पूर्ति के लिए होना चाहिए। संकल्प पूर्ति का यह कार्यक्रम इतना प्रेरक है कि मैंने इसकी सैंकड़ों प्रतियाँ लोगों में बाँट दी हैं। आज से छत्तीस वर्ष पूर्व स्वर्गीय सीबिल एफ़् पेट्रीज ने इसे लिखा था। यदि हम इस कार्यक्रम का अनुसरण करें तो हमारी अधिकांश चिन्ताएँ दूर हो जायँ। तथा हमारा जीवन असीम आनन्द से भर उठे।

आज का संकल्प

१ आज मैं प्रसन्न रहूँगा। इब्राहिम लिंकन ने ठीक ही कहा है 'अधिकांश लोग अपनी मनोदशा के अनुसार ही प्रसन्न रहते हैं। सुख अपने में ही रहता है। कहीं बाहर नहीं!

२. आज मैं वर्तमान के अनुकूल ढलने का प्रयास करूँगा। दूसरों को अपनी इच्छानुसार ढालने का प्रयास नहीं करूँगा। अपने परिजनों अपने व्यवसाय तथा अपने भाग्य को यथावत् स्वीकार कर, अपने को उनके अनुरूप ढालूँगा।

३ आज मैं अपने शरीर को हिफाजत से रखूँगा। मैं व्यायाम करूँगा, शरीरकी देखभाल करूँगा, इसका पोषण करूँगा, इसका निरादर नहीं करूँगा, इसका दुरुपयोग नहीं करूँगा ताकि यह स्वस्थ बना रह कर मेरी उन्नति में सहायक हो सके।

४ आज मैं अपने मन को सबल बनाने का प्रयत्न करूँगा मैं उपयोगी बातें सीखूँगा, मैं अपने विचारों को भटकने नहीं दूँगा, मैं ऐसी सामग्री पढ़ूँगा जिसमें प्रयत्न चिन्तन तथा एकाग्रता की आवश्यकता हो।

५. मैं अपने मन को तीन दिशाओं में नियोजित करूँगा, मैं किसी का भला करूँगा, विलियम जेम्स के सुझाव के अनुसार अभ्यास स्वरूप कम से कम दो काम ऐसे अवश्य करूँगा जिन्हें करने का मन न हो।

६ आज मैं अपना स्वभाव अच्छा रखूँगा, सुन्दर दीखने का प्रयत्न करूँगा और अच्छे ढंगवाले वस्त्र पहनूँगा। धीरे बोलूँगा और विनम्र बना रहूँगा दूसरों की प्रशंसा करने में उदार रहूँगा। किसी की आलोचना नहीं करूँगा, किसी में दोष नहीं निकालूँगा, किसी को नियमित करने अथवा सुधारने का प्रयत्न नहीं करूँगा।

७ आज मैं वर्तमान समस्याओं का समाधान का प्रयत्न करूँगा। तथा जीवन की सभी समस्याओं का एक साथ हाथ में नहीं लूँगा। यदि मुझे जीवनभर कोई काम करने हैं तो बाद व मुझे मूर्छित करनेवाले हों। क्यों न हो उन्हें बराबर बारह घंटे तक करता रहूँगा।

८. आज के लिए मैं अपना कार्यक्रम बनाऊँगा। हर घंटे में जो कुछ मैं करना चाहूँगा उसे लिख लूँगा। चाहे मैं उसका पूरी तरह से पालन न भी कर सकूँ। पर उसे बनाऊँगा जरूर क्योंकि इससे जल्दबाजी और अनिर्णय की आदत दूर हो जायगी।

. आज आधा घंटा मैं अपने आराम के लिए रखूँगा। इस आध घंटे में मैं परमात्मा के बारे में सोचूँगा ताकि अपने जीवन के विषय में अधिक अन्तर्दृष्टि प्राप्त कर सकूँ।

१ आज मैं निर्भय रहूँगा मैं सुख और सौन्दर्य प्राप्त करने प्यार करने तथा यह विश्वास करने में कि जिन्हें मैं प्यार करता हूँ वे भी मुझे प्यार करते हैं पीछे नहीं रहूँगा।

यदि हम मन में सुख शान्ति का विकास करना चाहें तो हमें इस नियम का पालन करना चाहिए—आनन्द पूर्ण ढंग से सोचिए तथा आचरण कीजिए। मन आनन्द का अनुभव करेगा।

☆

१३ जैसे के साथ तैसा करके हानि मत उठाइए।

कई वर्षों पहले की बात है, एक रात में यलोस्टोन पार्क से गुजर रहा था। दूसरे यात्रियों के साथ मैं देवदार तथा अन्य वृक्षों के झुरमुट के सामनेवाले बिछावने पर बैठा था। एकाएक जिस पशु को देखने के लिए हम प्रतीक्षा कर रहे थे वही जंगल का आतंक, एक भूरे रंग का रीछ रोशनियों के प्रकाश में आकर रसोई घर से लाये हुए कूड़े करकट को खाने लगा। मेजर मार्टिन्डेल जो जंगल के अधिकारी थे, उत्तेजना व आतुरता के साथ यात्रियों को रीछ के विषय में जानकारी देने लगे। उन्होंने कहा कि भूरा रीछ भैंसे तथा काडियाक आदि के रीछ को छोड़, पश्चिमी संसार के अन्य किसी भी पशु को मात दे सकता है। फिर भी उस रात मैंने देखा कि उस भूरे रीछ ने एक अन्य पशु को भी उस जंगल से बाहर आने दिया तथा रोशनी के उजाले में अपने साथ कूड़ा-करकट खाने दिया। वह पशु अमेरिका का एक बदबूदार जानवर स्कंक था। रीछ यह भली-भाँति जानता था कि वह स्कंक को अपने शक्तिशाली पंजे के एक प्रहार से नष्ट नहीं कर सकता। अनुभव ने उसे सिखा दिया कि ऐसा करने से कोई लाभ नहीं इसलिए उसने उसे नष्ट नहीं किया।

मेरा भी ऐसा ही अनुभव रहा है। बचपन में मैं अपने फार्मपर काम करता था। मैंने एक स्कंक को मिसौरी की झाड़ियों में फाँस लिया था। और आज प्रौढ़ बनने के बाद भी मैंने इस न्यूयॉर्क की पगडंडी पर कुछ दो पैरवाले मानव-स्कंक देखे हैं। अपने कटु अनुभवों से मैं यह जानता हूँ कि मानव स्कंक और जंगली-स्कंक दोनों में से किसी एक को भी छेड़ना श्रेयस्कर नहीं होता।

जब हम अपने शत्रुओं से घृणा करते हैं तो उन्हें हम अपनी भूख, नींद, रक्तचाप स्वास्थ्य तथा सुख पर हावी होने देते हैं। हमारे शत्रुओं को यदि यह बात हो जाय कि वे हमें दुखी और तंग कर रहे हैं तथा वे हमारे साथ हानि पहुँचाने में हमारी बराबरी कर रहे हैं तो वे प्रसन्नता से नाच उठें। हमारी घृणा, उन्हें चोट नहीं पहुँचाती बल्कि वह हमारे जीवन को नर्क बना देती है।

'स्वार्थी लोग यदि आप से अनुचित लाभ उठाने का प्रयत्न करें तो उनकी उपेक्षा कर दीजिए किन्तु जैसे के साथ तैसा करने का प्रयास न कीजिए। जब आप जैसे के साथ तैसा करते हैं तो अपने शत्रुको दुःखी करने के बजाय स्वयं दुःखी बन जाते हैं। ऐसा लगता है कि यह कथन किसी उच्च आदर्शवादी का है किन्तु ऐसी बात नहीं है ये शब्द मिल्वाकी के पुलिस विभाग के एक बुलेटिन में प्रकाशित हुए थे।

जैसे के साथ तैसा करने में आपको कई प्रकार के नुकसान हो सकते हैं। लाइफ पत्रिकाके अनुसार इस प्रकार का व्यवहार मनुष्य के स्वास्थ्य को नष्ट कर देता है। लाइफ पत्रिका के अनुसार तनावपूर्ण जीवन व्यतीत करने-वाले लोगों की ईर्ष्या जब पुरानी हो जाती है तो उसके फलस्वरूप असाध्य रक्त चाप एवं हृदय रोग की उत्पत्ति होती है।

अब आप प्रभु ईसा के कथन के महत्त्व को समझ गये होंगे। उनका कहना था "अपने शत्रु से भी प्रेमभाव रखो।' उन्होंने यह बात केवल नीतिशास्त्र की दृष्टि से नहीं कही थी वरन् बीसवीं सदी के लोगों के रोगों के निदान के रूप में कही थी—"शत्रुओं को बार बार क्षमा करते रहो" यह कह कर ईसा ने कहा कि इस प्रकार का आचरण कर रक्तचाप, हृदयरोग, उदरव्रण आदि अन्य कई व्याधियों से दूर रहो।'

हाल ही में मेरे एक मित्र को हृदयरोग का घातक दौरा पड़ा। उसके डॉक्टर ने उसे बिस्तर पर लेट रहने की सलाह दी और सावधान किया कि किसी भी परिस्थिति में क्रोध न करे। डॉक्टर जानते हैं कि यदि आपका हृदय कमजोर है तो थोड़ा-सा क्रोध भी मारक प्रमाणित हो सकता है।

क्रोध के कारण ही कुछ वर्ष पूर्व वाशिंगटन अन्तर्गत स्पोकेन के एक रेस्त्रां मालिक की मृत्यु हो गई थी। स्पोकेन के पुलिस विभाग के प्रमुख जेरी स्वार्टाउट ने एक पत्र में लिखा कि—'कुछ वर्ष हुए स्पोकेन के एक कैफे के मालिक ने क्रोध में आकर अपने प्राण दे दिए। उसे क्रोध इसलिए आया कि उसके रसोइए ने उसकी रकाबी में से कॉफी पीने की जिद की। कैफे का मालिक इतना क्रोधी था कि उसने रिवॉल्वर लेकर उस रसोइए का पीछा किया और उसी आवेश में हृदय-गति रुक जाने से वह मर गया। मरने पर भी वह अपने रिवॉल्वर को बराबर हाथ में दबाए हुए था। कोरोनर ने रिपोर्ट में बताया कि क्रोध के कारण उसके हृदय की गति रुक गई और मृत्यु हो गई।

ईसा ने शत्रुओं पर प्रेमभाव रखने के लिए कह कर परोक्ष में यह भी बताया कि अपनी आकृति को सुन्दर कैसे बनाया जाय। मैं कुछ ऐसी स्त्रियों को जानता हूँ जिनकी आकृति घृणा के कारण कठोर हो गई है, झुर्रियों से भर गई है और विकृत हो गई है। अपने हृदय की क्षमा, दया तथा प्रेम की भावनाओं से अपने चेहरे को जितना सुन्दर बना सकती हैं उतना अन्य किसी उपचार से नहीं। संसार के समस्त सौन्दर्योपचार भी उनकी इस दिशा में सहायता नहीं कर सकते।

घृणा के कारण हम स्वाद लेकर भोजन भी नहीं कर पाते। बाइबिल में इसी भाव को इस तरह समझाया है कि प्यार से खिलाए गए कंदमूल घृणा से खिलाये गये पकवान से अधिक स्वादिष्ट होते हैं।

यदि हमारे शत्रुओं को पता लग जाए कि उनके प्रति हमारी घृणा हमें थका रही है, सता रही है, हमारी आकृति को विकृत कर रही है, हृदयगति बन्द कर रही है तथा हमारी आयु को कम कर रही है तो उनकी बाछें खिल जाएँ।

यदि हम अपने शत्रु से प्यार न भी कर सकें तो कम से कम अपने आप को प्यार करें। हमें अपने को इतना प्यार करना चाहिए कि हमारे शत्रु हमारे सुख, स्वास्थ्य तथा आकृति पर काबू न पा सकें।

शेक्सपियर का कहना है कि शत्रु को सेंकने के लिए भाड़ को इतनी तेज न करो कि तुम स्वयं जल जाओ। शत्रुओं को बारम्बार क्षमा कर देने की बात कह कर ईसा ने हमें ठोस व्यावसायिक शिक्षा भी दी है। उदाहरणार्थ मैं स्वीडन के उपसाम नगर में चौबीस मेडेगार्टे के जॉर्ज रौना का पत्र प्रस्तुत करता हूँ। कई वर्षों तक जॉर्ज रौना वियना में एटर्नी थे। किन्तु द्वितीय महायुद्ध के दिनों में वे स्वीडन भाग आये। उनके पास फूटी कौड़ी भी न थी और रोजगार की उन्हें सख्त जरूरत थी। वे कई भाषाओं में लिखना पढ़ना जानते थे। अतः उन्हें आशा थी कि आयात-निर्यात करने वाली किसी फर्म में पत्र-लेखक का काम उन्हें मिल जायगा। अधिकांश फर्मों ने उन्हें लिख भेजा कि युद्ध के कारण उन्हें उनकी सेवाओं की आवश्यकता नहीं है। किन्तु भविष्य में यदि आवश्यकता हुई तो उनका ध्यान रखा जायगा। पर एक व्यक्ति ने जॉर्ज रौना को लिखा— क्या तुम समझते हो कि मेरा व्यवसाय झूठा है? तुम गलती पर हो और मूर्ख हो। मुझे किसी पत्र-लेखक की आवश्यकता नहीं। यदि मुझे आवश्यकता हुई भी तो मैं तुम्हें कभी नहीं रखूँगा क्योंकि तुम्हें स्विस भाषा अच्छी तरह लिखनी नहीं आती। तुम्हारा यह पत्र गलतियों से भरा पड़ा है।

जब जॉर्ज रौना ने यह पत्र पढ़ा तो वे क्रोध से पागल हो उठे। क्या मैं स्विस भाषा लिखना नहीं जानता? वह आदमी समझता क्या है? स्वयं उसका पत्र कितनी गलतियों से भरा पड़ा है! जॉर्ज रौना ने उस व्यक्ति को ऐसा पत्र लिखा कि वह उसे पढ़कर चीख उठे। किन्तु फिर थोड़ा विचार किया—मैं कैसे कह सकता हूँ कि वह व्यक्ति गलत है? यद्यपि मैंने स्विस भाषा पढ़ी है किन्तु वह मेरी मातृभाषा नहीं है। सम्भव है मैंने गलतियाँ की हों और मैं उन्हें न जानता होऊँ। यदि मेरी गलतियाँ हों भी तो मुझे नौकरी पाने के लिए उस भाषा का परिश्रम से अध्ययन करना चाहिए। इस व्यक्ति ने सम्भवतः मेरा उपकार ही किया है। चाहे उसका आशय उपकार करने का न रहा हो। वह भले ही मुझसे सहमत न हो किन्तु इससे उसके मेरे प्रति किए गये उपकार में कोई अन्तर नहीं पड़ता। इस लिए मैं उसे अपने पर किये गये उपकार के लिए धन्यवाद का पत्र लिखूँगा।

जॉर्ज रौना ने वह कटु पत्र फाड़ कर फेंक दिया तथा दूसरे पत्र में लिखा कि आपको किसी पत्र-लेखक की सेवाओं की आवश्यकता न होने पर भी मुझे पत्र लिखने का कष्ट करके आपने बड़ी कृपा की है। मुझे आपके फर्म सम्बन्धी अपनी गलत धारणा पर खेद है। पूछ-ताछ के बाद मुझे मालूम हुआ कि आप अपने क्षेत्र के प्रमुख व्यापारी हैं इसीलिए मैंने आपको पत्र लिखा। मैं अनजाने ही अपने पत्र में व्याकरण सम्बन्धी जो भूलें कर बैठा उसका मुझे खेद व पश्चात्ताप है। भविष्य में मैं अध्यवसाय के साथ स्विस भाषा का अध्ययन करूँगा तथा अपनी भूलों को सुधारने का प्रयास करूँगा। आपने मुझे आत्मोन्नति का मार्ग दिखाया है उसके लिए मैं आपको धन्यवाद देता हूँ।

जास्पर नेशनल पार्क में खड़े होकर 'एडिथ केवल' नामक पाश्चात्य शिखर की अत्यन्त मनोरम पर्वतमालाओं को देखा है। १२ अक्तूबर १९१५ में एक सन्त की तरह जर्मन फायरिंग स्क्वाड की शिकार बननेवाली ब्रिटिश नर्स 'एडिथ केवल' के सम्मान में इन पर्वतमालाओं का नामकरण हुआ है। उसका दोष केवल यही था कि उसने चोरी छिपे घायल फ्रांसिसी तथा अंग्रेजी सैनिकों को अपने बेल्जियन निवास में शरण दी। उन्हें खिलाया पिलाया और हॉलैण्ड तक निकलने में उनकी सहायता की। जैसे ही अंग्रेज पादरी ने सैनिक कारागार की एक अंधेरी कोठरी में उसे मरने को तैयार करने के लिए प्रवेश किया एडिथ केवल ने कहा "मेरे विचार से देश-प्रेम के अलावा मेरे लिए यह भी आवश्यक है कि मैं किसी के प्रति घृणा तथा कटुता की भावना न रखूँ।' उक्त शब्द आज भी काँसे तथा पत्थर में खुदे हुए हैं। उस घटना के चार वर्ष बाद उसकी अस्थियों का इंग्लैण्ड में स्थानान्तरण किया गया और वेस्ट मिनिस्टर एबे में उसकी याद में प्रार्थनाएँ की गईं। आज भी उसकी एक प्रस्तर प्रतिमा लन्दन की नेशनल पोर्ट्रेट गैलेरी में खड़ी है। यह इंग्लैंड की अमर हस्तियों की प्रतिमाओं में से एक है। इस महान आत्मा ने कहा था कि देश प्रेम के अलावा मेरे लिए यह भी आवश्यक है कि मैं किसी के प्रति घृणा एवं कटुता की भावना न रखूँ।

अपने शत्रुओं को क्षमा करने तथा उन्हें भुला देने का एक निश्चित ढंग यह है कि हम स्वयं किसी महानतम ध्येय में लग जायें ताकि मानापमान तथा शत्रुता का कोई महत्व ही न रहे और हम अपने ध्येय की लगन में सब कुछ भूल जायें। उदाहरणार्थ एक अत्यन्त नाटकीय घटना को लीजिए जो १९१८ में मिसिसिपी के जंगलों में घटी थी। एक निर्दोष व्यक्ति को मृत्यु-दण्ड होने वाला था। एक काले शिक्षक एवं पादरी को अकारण ही मृत्युदण्ड दिया जानेवाला था। कुछ ही वर्ष पूर्व उस लॉरेन्स जॉन्स द्वारा स्थापित स्कूल को मैं देखने गया था। इस स्कूल का नाम था— 'पिने वुड्स कन्ट्री स्कूल।' मैंने वहाँ के छात्रों के समक्ष भाषण भी दिया था। सारे देश में यह स्कूल प्रसिद्ध है। यह घटना जिसका मैं वर्णन कर रहा हूँ प्रथम विश्वयुद्ध के उत्तेजनापूर्ण दिनों में घटी थी। मध्य मिसिसिपी में एक अफवाह फैल गई थी कि जर्मन लोग हब्शियों को उकसा रहे हैं तथा उन्हें विद्रोह के लिए भड़काते हैं। लारेन्स जोन्स निर्दोष था फिर भी उसपर यह अभियोग लगाया गया कि वह अपनी जाति की विद्रोह करने में सहायता करता है। गोरे लोगों के एक दस्ने चर्च के बाहर आते जाते रुक कर चर्च की धर्म सभा में लॉरेन्स जोन्स का यह आह्वान सुना कि जीवन एक संग्राम है। अतः प्रत्येक हब्शी को अपने अस्तित्व एवं सुरक्षा के लिए संघर्ष करने के लिए तैयार हो जाना चाहिए।

लड़ाई! हथियार! बहुत हो गया! इस प्रकार नारे लगाते हुए युवक वाकोसर रात के अंधकार में निकल पड़े और एक भीड़ के रूप में चर्च में आये। उन्होंने प्रचारक के गले में फंदा डालकर उसे चर्च के बाहर एक मील तक घसीटा उसे

लकड़ियों के ढेर पर खड़ा किया और उसमें आग लगा दी। इस प्रकार उसे वे जलाने ही वाले थे कि कोई चिल्लाया—'मरने के पूर्व इसे अन्तिम उद्गार दे लेने दो। भाषण क्या करता है!' अपने गले में रस्सी का फंदा लटकाये हुए लकड़ियों के ढेर पर खड़े लॉरेन्स जान्स्टन ने अपने जीवन और अपने उद्देश्य के बारे में प्रवचन किया।

१९०७ में लॉरेन्स जोन्स इआवा विश्वविद्यालय से स्नातक बना था। अपने उत्तम चरित्र, पांडित्य तथा संगीत योग्यता के कारण वह छात्रों तथा विश्वविद्यालय के संगीत-विभाग में बड़ा लोकप्रिय रहा। स्नातक बनने के बाद एक होटल मालिक ने नौकरी का प्रस्ताव रखते हुए उसे कहा कि मेरे व्यवसाय को व्यवस्थित कर दो, पर उसने उसे ठुकरा दिया। एक धनी व्यक्ति ने उसकी संगीत विद्या के अध्ययन के लिए व्यय उठाने का प्रस्ताव किया, किन्तु उसने उसे भी ठुकरा दिया; क्यों? इसलिए कि उस में एक स्वप्न का साकार करने की उत्कट लालसा थी। बूकर टी वाशिंगटन की जीवनी ने उसे अपनी जाति के दीन तथा अशिक्षित भाइयों को शिक्षित बनाने के लिए अपने जीवन को अर्पित कर देने की प्रेरणा दी थी। अत वह दक्षिण के अत्यन्त पिछड़े हुए प्रदेश में गया जो कि मिसिसिपी अन्तर्गत जैक्सन के पच्चीस मील उत्तर में था। वहाँ उसने अपनी घड़ी सात रुपये में गिरवी रख कर जंगल में स्कूल खोला। एक कटे वृक्ष के ठूँठ से वह डेस्क का काम लेता था। अब उसी लॉरेन्स को इसलिए मृत्यु दण्ड दिया जा रहा था कि उसने अपढ़ लड़कों और लड़कियों को शिक्षित करने के लिए संघर्ष किया। उन्हें अच्छे किसान, कारीगर, रसोइये तथा घरेलू नौकर बनने के लिए शिक्षा दी। उसने उन क्रुद्ध तथा आक्रामक लोगों के सामने उन गोरे लोगों का ज़िक्र किया जिन्होंने [illegible] स्कूल की स्थापना करने में ज़मीन, लकड़ी, रुपये, सूअर तथा गायें दे कर उसकी सहायता की ताकि वह अपना शिक्षण कार्य चालू रखे। जब लॉरेन्स जान्स से पूछा गया कि आपको उन व्यक्तियों से घृणा नहीं होती जिन्होंने आपको फाँसी पर लटकाने तथा जला देने के लिए सड़क पर घसीटा तो उत्तर में उसने कहा "मैं अपने उद्देश्य में ही इतना व्यस्त रहता हूँ कि घृणा करने के लिए मुझे समय नहीं मिलता। मैं अपने से भी अधिक महत्त्वपूर्ण कार्यों के करने में लगा हुआ हूँ। लड़ने झगड़ने और पश्चात्ताप करने के लिए मेरे पास समय कहाँ! कोई भी व्यक्ति मुझे घृणा करने के लिए बाध्य कर, गिरा नहीं सकता।" जब लॉरेन्स जान्स ने सच्चाई तथा भावप्रवणता से भाषण कर अपने लिए कुछ न कह कर अपने उद्देश्य की पुष्टि की तो भीड़ के लोग नरम पड़ गये। अन्त में भीड़ में से एक [illegible] ने कहा—

'मैं [illegible] ठीक कह रहा है। मैं उन गोरे व्यक्तियों को जानता हूँ जिनका नाम इसने लिया है। यह अच्छा काम कर रहा है। हम गलती पर हैं। फाँसी पर लटकाने के बजाय हमें इसकी सहायता देनी चाहिए।' उस [illegible]
[illegible]

सन्ड इकट्ठे कर लिये। प्रत्येक व्यक्ति ने जो उसे वहाँ फाँसी पर लटकते हुए देखने के लिए आया था कुछ न कुछ जरूर दिया। उन्होंने यह उस व्यक्ति के लिए किया जिसने पिने वुड्स कन्ट्री स्कूल की स्थापना की थी और जिसने कहा था कि 'मेरे पास विवाद तथा पश्चाताप में फँसने के लिए समय कहाँ है ? और कोई भी व्यक्ति मुझे घृणा करने के लिए बाध्य कर अपने उद्देश्य से गिरा नहीं सकता।"

एपिक्टेटस ने १९ वर्ष पूर्व कहा था कि हम जैसा करते हैं वैसा भरते हैं। भाग्य हमें सदा ही किसी न किसी रूप में अपने कुकृत्यों का मूल्य चुकाने के लिए बाध्य करता है। उसका कहना था कि प्रत्येक व्यक्ति को अपने कुकृत्यों का दण्ड 'अन्ततः' भोगना ही पड़ता है। जो व्यक्ति इस बात का ध्यान रखेगा वह किसी से नाराज न होगा गाली-गलौज नहीं करेगा, किसी को दोष नहीं देगा, किसी को उत्तेजित नहीं करेगा और किसी से घृणा भी नहीं करेगा।

अमेरिकन इतिहास में लिंकन को छोड़कर शायद कोई भी व्यक्ति ऐसा नहीं हुआ जिससे लोगों ने इतनी घृणा इतना विरोध तथा इतना छल किया हो। किन्तु फिर भी हर्नडन्स द्वारा लिखित जीवनी के अनुसार – लिंकन ने कभी दूसरों को भी अपने प्रति व्यक्त की गई भावनाओं से नहीं आँका। उसका मानना था कि किसी अन्य व्यक्ति की तरह ही उनका शत्रु भी किसी काम को उतनी ही अच्छी तरह से कर सकता है। लिंकन की निन्दा करने वाला तथा व्यक्तिगत स्तर पर उनके साथ दुर्व्यवहार करने वाला व्यक्ति भी यदि किसी ओहदे के लिए योग्य होता तो उस व्यक्ति को वह ओहदा देने में वे उतनी ही तत्परता दिखाते जितनी कि अपने मित्र के लिए। उन्हों ने किसी भी व्यक्ति को ओहदे से इसलिए नहीं हटाया कि उससे उनकी शत्रुता थी। या वे उसे नापसन्द करते थे।

मेकक्लेलन सीवार्ड तथा स्टेन्टन उन व्यक्तियों में से थे जो खुले आम लिंकन की आलोचना करते व उसका अपमान करते थे। फिर भी लिंकन ने उनको ऊँचे पद दिए। लिंकन के कानूनी सलाहकार हर्नडोर्न के अनुसार लिंकन का विचार था कि किसी भी व्यक्ति की किसी काम के करने न करने के कारण प्रशंसा अथवा निन्दा नहीं की जानी चाहिए क्यों कि हम सभी घटना-चक्र और परिस्थितियों की उपज हैं और वातावरण संस्कार शिक्षा एवं स्वभाव के कायल हैं।

लिंकन का विचार शायद ठीक था। यदि हमको विरासत में अपने शत्रु के समान ही शारीरिक बौद्धिक एवं भावात्मक विशेषताएँ मिली हों तथा जीवन का हमारे प्रति भी वही रवैया रहा हो जो हमारे शत्रु के साथ था तो हम भी ठीक वही करेंगे जो उसने किया। हम उससे भिन्न शायद कुछ नहीं कर सकते। क्लेरेन्स डेरो कहा करते थे कि सब कुछ जानने का अर्थ है सब कुछ समझ लेना। और एकबार सब कुछ समझ लेने के बाद निर्णय अथवा निन्दा की गुंजाइश ही नहीं रहती। इसलिए हमें चाहिए कि हम अपने शत्रु से घृणा न कर उस पर दया करें और ईश्वर को धन्यवाद दें कि उसने हमें उसके जैसा नहीं बनाया। अपने शत्रु की

निन्दा करने तथा उनके प्रति विरोध और प्रतिशोध की भावना रखने के बजाय हमें चाहिए कि हम उनके प्रति क्षमा, सौमनस्य, सहानुभूति और सद्भाव की भावना रखें और उनके कल्याण के लिए प्रार्थना करें।

मेरे परिवार के सदस्य प्रत्येक रात प्रार्थना व बाइबल आदि का नियमित रूप से पाठ करते थे। आज भी मैं अपने पिता को मिसौरी के फॉर्म पर एकान्त में प्रभु ईसा के शब्दों को दुहराते हुए सुनता हूँ "अपने शत्रु पर प्रेमभाव रखो, जो तुम्हें शाप दे उसे वरदान दो, जो तुमसे घृणा करे उसको क्षमा करो जो ईर्ष्यावश तुमसे अनुचित लाभ उठाए तथा पीड़ा पहुँचाए उसके भले के लिए प्रार्थना करो' जो तोको कांटा बुवै ता ताको तू फूल" जब तक मनुष्य अपने आदर्शों का स्मरण करता रहेगा तब तक ये शब्द निरन्तर उसके कानों में गूँजते रहेंगे।

मेरे पिता ने ईसा के इन शब्दों का अनुसरण करने का प्रयास किया था। इन शब्दों ने उन्हें वह वांछित आन्तरिक शान्ति प्रदान की जिसके लिए प्रायः राजा-महाराजा भी तरसते हैं।

मन में सुख शान्ति का विकास करने के लिए इस दूसरे नियम पर ध्यान दीजिए – जैसे के साथ तैसा मत कीजिए, क्योंकि, इससे शत्रु के बजाय आपको अधिक हानि उठानी पड़ेगी। जनरल आइजन हावर का अनुसरण कीजिए। जो व्यक्ति आप को पसन्द नहीं उसके विषय में सोच विचार कर एक पल भी नष्ट न कीजिए।

☆

१४ नेकी कर कुएँ में डाल

हाल ही में टेक्सास के एक व्यापारी से मैं मिला था। वह क्रोध से तिलमिला रहा था। उसने कहा कि पन्द्रह मिनिट के बाद मैं आपको अपने क्रोध का कारण बताऊँगा और उसने बताया भी। वह घटना ग्यारह महीने पूर्व घटी थी पर आज भी वह उसके कारण तिलमिला रहा था। दूसरी कोई बात वह करता ही नहीं था। उसने अपने चौंतीस कर्मचारियों को बड़े दिनों के मौके पर दस हजार डॉलर बोनस के रूप में दिये थे। प्रत्येक को लगभग तीन हजार डॉलर मिले थे। पर किसी भी व्यक्ति ने उसे इस कृपा के लिए धन्यवाद नहीं दिया। उसने बड़ी कटुता से कहा 'अब मैं उन्हें एक पाई भी नहीं दूँगा।'

"कन्फ्यूशियस का कथन है कि क्रुद्ध व्यक्ति सदा विष से भरा रहता है। यह व्यक्ति भी विष से इतना भर गया था कि मुझे वस्तुतः उस पर दया आ गई। वह साठ वर्ष का बूढ़ा था। मैंने सोचा कि जीवन बीमा कम्पनियों द्वारा निर्धारित औसत आयु की दृष्टि से उस व्यक्ति की चौदह पन्द्रह वर्ष की आयु शेष है और वह भी यदि अब उसका भाग्य साथ दे तब। फिर भी आयु के इन शेष वर्षों में से एक वर्ष तो उसने बीती घटना पर दुःखी होकर ही नष्ट कर दिया।

उसे चाहिए था कि क्रोध एवं आत्मग्लानि में तड़पने के बजाय वह दूसरों की कृतघ्नता का कारण खोजता। सम्भव है उसने अपने कर्मचारियों से अधिक काम लिया हो और कम वेतन दिया हो। सम्भव है उन्होंने उस बोनस को उपहार और कृपा न मानकर अपना अधिकार माना हो। यह भी सम्भव है कि वह छिद्रान्वेषी रहा हो और उनकी पहुँच के इतना बाहर रहा हो कि उनमें उसे धन्यवाद देने की हिम्मत ही न हुई हो। यह भी सम्भव है कि उन्होंने सोचा हो कि उसने बोनस इसलिए दिया है कि ऐसा न करने पर मुनाफे का अधिकांश कर चुकाने में चला जाता। खैर!

दूसरी ओर यह भी सम्भव है कि कर्मचारी स्वार्थी असभ्य एवं कमीने हों। चाहे जो हो इस बारे में मैं आपसे अधिक नहीं जानता किन्तु डॉक्टर सेम्युअल के कथन के अनुसार इतना अवश्य जानता हूँ कि कृतज्ञता का गुण बड़े परिश्रम के बाद विकसित होता है। सर्वसाधारण में यह गुण नहीं मिल सकता।

कहने का अर्थ यह कि इस व्यापारी ने दूसरों से कृतज्ञता की आशा कर दुखद भूल की। उसने मानव स्वभाव पर ध्यान नहीं दिया।

मान लीजिए आपने किसी व्यक्ति की जान बचाई तो क्या आप अपेक्षा रखेंगे कि वह आपके प्रति कृतज्ञता ज्ञापन करे! सम्भव है आप ऐसी आशा करें भी! पर कई व्यक्ति ऐसे हैं जिन्हें कृतज्ञता नहीं मिली। सेम्युअल लिबोवीज ने जो कि जज बनने के पूर्व एक प्रसिद्ध क्रिमिनल वकील थे, अठहत्तर अपराधियों को मृत्यु दण्ड से बचाया था। किन्तु उन में से एक भी व्यक्ति ऐसा न था जो सेम्युअल लिबोवीज के

प्रति आभार प्रदर्शित करने के लिए रुका हो अथवा बड़े दिनों के अवसर पर उसे अभिनन्दन पत्र भेजा हो।

ईसा ने एक बार दस कोढ़ियों को चंगा किया किन्तु उनमें से केवल एक ने उनको धन्यवाद दिया और वह व्यक्ति था समारी। जब ईसा ने बाकी नौ व्यक्तियों के बारे में पूछा तो उन्हें बताया गया कि वे बिना आभार प्रदर्शित किये ही वहाँ से भाग गये हैं। अब मैं आपसे एक प्रश्न पूछूँगा कि हमें क्या अधिकार है कि हम अपने छोटे छोटे उपकारों के लिए धन्यवाद की आशा करें? और ईसा के प्रति प्रदर्शित आभार से भी अधिक आभार की इच्छा करें।

और यदि यह आभार रुपये पैसे को लेकर हो तो और भी बुरा। चार्ल्स श्वाब ने मुझे बताया था कि एक बार उन्होंने एक सम्बन्धी को जिसने बैंक का रुपया सट्टे में लगा दिया था जबरदस्त आपत्ति से बचाया था। श्वाब ने स्वयं बैंक में रकम जमा करा दी और उस अपराधी को जेल के सुधारगृह में जाने से बचा लिया। क्या सम्बन्धी ने उसका उपकार माना? हाँ, कुछ समय तक के लिए। बाद में वह श्वाब के विरुद्ध हो गया, उसे गालियाँ दीं, उस पर दोष मढ़ा और यह सब उसने उस व्यक्ति के प्रति किया जिसने उसे जेल जाने से बचाया था। ऐसा था उसका व्यवहार!

मान लीजिए आप अपने किसी सम्बन्धी को दस लाख रुपये दें तो क्या आप आशा करेंगे कि वह आपका उपकार माने? एण्ड्रयू कारनेगी ने यही किया किन्तु यदि एण्ड्रयू कारनेगी कुछ दिनों बाद कब्र से उठ कर आते तो उन्हें यह जानकर गहरा धक्का लगता कि वह सम्बन्धी उन्हें कोस रहा है। इसलिए कि उस बूढ़े ने तीन हजार छः सौ पचास लाख रुपए जन-कल्याण के लिए दान कर दिये और उसके लिए केवल दस लाख रुपये ही रहने दिये।

ऐसा ही होता है। आखिर मनुष्य प्रकृति ही ऐसी है और यह जीवन पर्यन्त बदल नहीं सकती। इसलिए उसे स्वीकार ही क्यों न कर लिया जाय! हम भी रोमन साम्राज्य के अत्यन्त बुद्धिमान नागरिक मार्कस् ओरेलियस की तरह यथार्थवादी क्यों न बनें। एक दिन उसने अपनी डायरी में लिखा कि "मैं ऐसे व्यक्तियों से मिलने जा रहा हूँ जो स्वार्थी अहंकारी तथा कृतघ्न हैं। किन्तु मुझे उनसे मिलकर कोई आश्चर्य तथा दुःख नहीं होगा क्योंकि मैं कभी ऐसे संसार की कल्पना नहीं करता जिसमें ऐसे व्यक्ति न हों।"

यह तो कुछ बुद्धिमानी की बात भी हुई। हुई न? यदि हम दूसरों की कृतघ्नता को लेकर बड़बड़ाते फिरें तो दोष किसका? क्या यह दोष मानव स्वभाव का है अथवा मानव स्वभाव के विषय में हमारे अज्ञान का? हमें दूसरों से कृतज्ञता की आशा करनी ही नहीं चाहिए। ऐसा दृष्टिकोण बना लेने के बाद यदि कभी कृतज्ञता मिल भी जाय तो हमें आश्चर्य और प्रसन्नता ही होगी, न कि दुःख।

इस परिच्छेद में मैं यह बताने का प्रयत्न कर रहा हूँ कि, "उपकारों को भूलना मनुष्य का स्वभाव है अतः यदि हम दूसरों से कृतज्ञता की आशा करेंगे तो हमें व्यर्थ ही सरदर्द मोल लेना पड़ेगा।'

न्यूयार्क में एक महिला को मैं जानता हूँ जो सदैव अपने एकाकीपन की शिकायत करती रहती है। उसका कोई भी सम्बन्धी उसके पास नहीं फटकता और इसमें आश्चर्य की बात नहीं क्योंकि यदि आप उसके पास जायें तो वह घंटों बैठी बैठी अपनी भतीजियों पर बचपन में किये गये उपकारों का चिट्ठा आपको सुनाती रहेगी 'मैंने चेचक कंठमाला तथा खाँसी की बीमारियों में उनकी सेवा सुश्रुषा की, वर्षों तक खिलाया-पिलाया एक को व्यावसायिक स्कूल में शिक्षा दिलाई और दूसरी के लिए विवाह होने तक घर की व्यवस्था कर दी।"

तो क्या कभी वे उसे मिलने नहीं आतीं? हाँ आती हैं पर कर्तव्य समझकर। किन्तु उन्हें उसके पास जाने में डर लगता है क्योंकि वे जानती हैं कि उन्हें घंटों उल्टी-सीधी बातें सुननी पड़ेंगी और उनका सत्कार दुखद उलाहनों तथा आत्म ग्लानि की ठंडी श्वासों से किया जायगा। जब यह महिला अपनी भतीजियों को अपने से मिलने-जुलने के लिए बाध्य नहीं कर सकती डरा धमका नहीं सकती, इसलिए अब वह हृदय रोग से पीड़ित होने का बहाना करती है ताकि वे उसे मजबूरन मिलने आयें।

तो क्या सचमुच ही उसे हृदय रोग है? हाँ डॉक्टरों का कहना है कि उसका दिल कमजोर है और उसकी धड़कनें बढ़ जाती हैं; किन्तु वे यह भी कहते हैं कि इससे उसको कोई खतरा नहीं है क्योंकि उसकी यह सारी बीमारी मानसिक है।

इस महिला को स्नेह तथा देख भाल की आवश्यकता है पर वह इसे कृतज्ञता के रूप में चाहती है पर उसे यह कृतज्ञता और प्यार कभी भी प्राप्त नहीं होगा। क्योंकि वह उसे माँगती है और उसे अपने अधिकार की वस्तु समझती है।

उस महिला के समान ही अन्य हजारों महिलायें हैं जो कृतघ्नता एकाकीपन एवं उपेक्षा के कारण दुखी हैं वे चाहती हैं कि उन्हें प्यार मिले किन्तु यह तभी सम्भव है जब वे उसकी माँग छोड़ दें और प्रत्युपकार की आशा न कर दूसरों के प्रति अपना प्यार उँडेलती रहें।

यह बात अव्यावहारिक काल्पनिक और आदर्शवाद की बात नहीं। यह सरे विवेक की बात है। यह हमारे लिए वांछित सुख प्राप्त करने का सहज उपाय है। मुझे इसका प्रत्यक्ष अनुभव है मैंने अपने कुटुम्ब में ही इसका क्रियान्वय देखा है। स्वयं मेरे माता-पिता सुख के लिए दान देते थे—हम दीन थे सदा ही कर्ज के बोझ से दबे रहते थे। यद्यपि मेरे माता पिता गरीब थे तथापि वे इओवा में कौंसिल ब्लफ्स के क्रिश्चियन होम को अनाथों के लिए बराबर रुपये भेजा करते थे। उन्होंने उस अनाथालय को कभी नहीं देखा था। सम्भवतः किसी ने भी उस दान के लिए उन्हें धन्यवाद नहीं दिया हालाँकि पत्र के द्वारा धन्यवाद अवश्य प्राप्त हो जाता था। फिर भी क्यों

को सहायता करके जो सुख उन्हें मिलता था वह उनके लिए अमूल्य था और वह सुख उन्हें बिना माँगे, बिना आशा किये मिल जाता था।

मेरे विचार से मेरे पिताजी अरस्तू के 'आदर्श पुरुष' की परिभाषा में खरे उतरते थे। अरस्तू का कहना था कि "आदर्श पुरुष वह है जिसको दूसरों का उपकार करने में सुख मिले और जो दूसरों के उपकारों को ग्रहण करने में लज्जा का अनुभव करे क्योंकि दूसरों पर कृपा करना महानता का द्योतक है किन्तु दूसरों की कृपा प्राप्त करना हीनता का परिचायक है।

इस परिच्छेद की दूसरी मुख्य बात यह है कि, "सुखी बनने के लिए कृतज्ञता और कृतघ्नता का खयाल छोड़कर मनुष्य आत्मानन्द के लिये दान करे।'

सदियों से माता-पिता संतान की कृतघ्नता को लेकर सिर धुनते आए हैं। यहाँ तक कि शेक्सपियर के नाटक का एक पात्र राजा लियर भी कहता है कि कृतघ्न संतान बहुत दुःखदायी होती है। वह सर्प-दंश की पीड़ा से भी अधिक पीड़ा दायक होती है।

किन्तु बच्चे कृतज्ञ कैसे बनें, जब तक कि हम उन्हें सिखाएँ नहीं। कृतघ्नता घास की तरह नैसर्गिक है जब कि कृतज्ञता गुलाब की भाँति लौकिक। उसे पानी चाहिए, खाद और देखरेख चाहिए, प्यार और संरक्षण चाहिए। यदि हमारी संतान कृतघ्न है तो दोष किसका? हमारा ही। यदि हमने उन्हें दूसरों के प्रति कृतज्ञता प्रगट करना सिखाया ही नहीं तो हम उनसे कृतज्ञता की आशा कैसे कर सकते हैं? मैं एक ऐसे व्यक्ति को जानता हूँ जिसको अपने सौतेले पुत्र की कृतघ्नता से शिकायत है। वह व्यक्ति एक बॉक्स फैक्ट्री में नौकर था। एक सौ साठ रुपए माहवार से अधिक आय उसकी कभी कभार ही होती थी। उसने एक विधवा से विवाह किया था जिसने उसे रुपया उधार निकलवा कर अपने दो लड़कों को कॉलेज भेजने के लिए राजी किया था। अपनी इस आय में से वह अपना कर्ज भी चुकाता और राशन, किराया, ईंधन, कपड़े आदि का खर्च भी चलाता। चार वर्ष तक वह कुली की तरह बिना शिकायत काम करता रहा।

पर क्या उसे यह सब करने के लिए कृतज्ञता प्राप्त हुई? नहीं। उसकी पत्नी और लड़के, जो कुछ वह करता था उसे अपना अधिकार समझते थे। उन्होंने कभी कल्पना ही नहीं की कि वे अपने सौतेले पिता के आभारी हैं। उनके मन में कभी उसे धन्यवाद देने का विचार तक नहीं आया।

दोष किसका था? लड़कों का? हाँ, किन्तु माँ का दोष उनसे भी अधिक था। उसने उनके अनुभवहीन मस्तिष्कों को कृतज्ञता की भावनाओं से लज्जित करना उचित न समझा। वह नहीं चाहती थी कि जीवन के आरम्भ में ही वे कृतज्ञता के बोझ का अनुभव करें। अतः उसने कभी यह कहने का कष्ट नहीं किया कि "तुम्हारा सौतेला पिता कितना उदार है कि उसने तुम्हें कॉलेज में अध्ययन करने के लिए सहायता

थी।" इसके विपरीत उसने ऐसा रुख अपनाया कि जो कुछ वह कर रही है थोड़ा है।

उसका खयाल था कि वह बच्चों का बचाव कर रही है, किन्तु वस्तुतः वह बच्चों में ऐसे विचार भर रही थी जैसे वे सब कुछ संसार के मत्थे माँगते हों। वह एक खतरनाक विचार था क्योंकि आखिर उन लड़कों में से एक ने अपने मालिक से रुपया उभार लेने का प्रयास किया और पकड़ा गया।

हमें स्मरण रखना चाहिए कि हमारे बच्चे वैसे ही बनेंगे जैसा हम उन्हें बनायेंगे। उदाहरणार्थ मेरी मौसी विओला एलेक्जेण्डर को लीजिए, जो मिनेपालिस के १४४ पश्चिमी मिनेहा पार्कवे में रहती हैं। उनको अपने बच्चों की कृतघ्नता के विषय में कभी कोई शिकायत नहीं करनी पड़ी। जब मैं छोटा था, मौसी विओला मेरी नानी को सेवा शुश्रुषा के लिए अपने घर ले गई। अपनी सास की भी उसने उसी प्रकार सेवा सुश्रुषा की थी। आज भी मैं आँखें बन्द कर कल्पना करूं तो वे दो वृद्ध महिलाएँ मौसी विओला के खेत के मकान में अलाव तापती दिखाई देंगी। क्या कभी मौसी विओला को उनके कारण कोई कष्ट होता था? हाँ होता था! किन्तु उनके रुख से कभी भी यह कष्ट प्रकट नहीं हुआ। वे उन वृद्धाओं को प्यार करती थीं, उनका मन रखती थीं उन्हें सर आँखों पर बिठाती थीं। तथा उन्हें अपने ही घर में रहती हो ऐसा अनुभव कराती थीं। उन वृद्धाओंके अलावा घर में मौसी विओला के अपने छः बच्चे भी थे। उन्हें कभी विचार ही नहीं आया कि वे कोई विशेष एवं महान कार्य कर रही हैं या उन वृद्धाओं को अपने घर में आश्रय देने के कारण प्रशंसा की पात्र हैं। उनके लिए यह कार्य स्वाभाविक, न्यायसंगत तथा अपनी रुचि के अनुकूल था।

आज मौसी विओला कहाँ हैं? बीस वर्षों से वे विधवा का जीवन बिता रही हैं और उनकी संतान में से पाँच अब सयाने हो गये हैं। उन बच्चों की अपनी पाँच गृहस्थियाँ हैं और वे सभी मौसी को अपने अपने घर में साथ रखने के लिए बड़े आतुर रहते हैं। वे बच्चे उनका बड़ा सम्मान करते हैं। वे मौसी के साथ रहने के लिए तरसते हैं। क्या वे उपकार की भावना से ऐसा करते हैं? नहीं। उनके हृदय में मौसी के प्रति असीम प्यार है। बचपन से ही वे सौहार्द एवं मानव करुणा की भावनाओं के वातावरण में पले थे इसलिए अब वे मौसी को प्यार करें तो आश्चर्य ही क्या!

याद रखिये अपनी संतान में कृतज्ञता की भावना का विकास करने के लिए आपको स्वयं कृतज्ञ बनना पड़ेगा। याद रखिये छोटों के बड़े कान होते हैं वे हमारी हर बात को ध्यान से सुनते हैं। बच्चों की उपस्थिति में कभी किसी के उपकार अथवा दया की उपेक्षा न कीजिए। कभी यह न कहिए देखो न उसने क्रिसमस के उपहार स्वरूप यह कैसा रद्दी कपड़ा भेजा है जैसे कोई डाकन हो। उसने स्वयं इसे बुना है। एक पैसा भी तो उसे खर्च नहीं करना पड़ा! बल्कि यों कहिए,

"देखो मेरी भतीजी सू ने इस दस्तान में कितना समय लगाया होगा ! कितनी अच्छी है यह ! है न ! आज ही हमें उसे धन्यवाद-पत्र लिख देना चाहिए।' हमारे इस व्यवहार को देख कर बच्चे सहज ही में प्रशंसा करना तथा दाद देने की आदत सीख लेंगे।

(ख) कृतघ्नता से उत्पन्न चिंता को दूर करने के लिए यह तीसरा नियम याद रखिए—कृतघ्नता के बारे में चिंता न कर हमें उसे स्वीकार कर लेना चाहिए। याद रखिए कि ईसा ने दस कोढ़ियों का उपचार किया था। किन्तु केवल एक ने ही उसका धन्यवाद किया। जितनी कृतज्ञता दूसरों से ईसा को मिली उससे अधिक की आशा हम क्यों करें ?

(ग) हमें स्मरण रखना चाहिए कि दूसरों से कृतज्ञता की आशा न कर केवल आत्मानन्द के लिए दूसरों का उपकार करें इससे सुख मिलता है।

(घ) ध्यान रखिए कि कृतज्ञता का गुण पैदा किया जाता है, इसलिए यदि हम अपनी संतान में कृतज्ञता का भाव भरना चाहें तो उन्हें इसके लिए शिक्षा देनी होगी।

☆

१५ क्या आप अपनी नियामतों का सौदा करेंगे ?

हेरोल्ड एबोट को मैं वर्षों से जानता हूँ। मिसौरी अन्तर्गत वेब शहर के ८२४ दक्षिण मेडिसन एवेन्यू में वे रहते हैं। वे मेरी संस्था में परिसंवाद की व्यवस्था करते थे। एक बार हम दोनों केन्सास शहर में मिले। उन्होंने मुझे मिसौरी में अपने बेल्टन के फार्म तक गाड़ी में पहुँचा दिया। जब हम गाड़ी में जा रहे थे मैंने उनसे पूछा कि आप चिन्तामुक्त कैसे रहते हैं ? उत्तर में उन्होंने मुझे एक प्रेरक कथा सुनाई जिसे मैं कभी नहीं भूलूँगा।

उन्होंने मुझे बताया कि "पहले मैं बड़ा दुःखी रहा करता था किन्तु १९३४ के बसंत के दिनों की बात है। एक दिन सवेरे मैं वेब शहर की डोमर्टी स्ट्रीट से गुजर रहा था। वहाँ मैंने जो दृश्य देखा उससे मेरी सारी चिन्तायें मिट गईं। कुछ ही पलों में यह सारी घटना घट गई। किन्तु उन पलों में मैंने जितना सीखा उतना दस वर्षों में भी नहीं सीख सका। गत दो वर्षों से मैं वेब शहर में किराने की दुकान चला रहा हूँ। इसके पूर्व मेरी सारी बचत खर्च हो गई थी और ऊपर से कर्ज भी हो गया था। उस कर्ज को चुकाने में मुझे सात वर्ष लगे। अब शनिवार का मुझे अपनी किराने की दुकान भी बन्द कर देनी पड़ी और व्यापारियों तथा मार्चेन्ट्स बैंक से रुपया उधार लेने के लिए भटकना पड़ा ताकि मैं वह रुपया लेकर केन्सास नगर में रोजगार की खोज में जा सकूँ। मैं हारे हुए आदमी की तरह भटक रहा था। मेरी निष्ठा और संघर्ष–शक्ति विलीन हो चुकी थी। एकाएक मैंने रास्ते में एक अपंग व्यक्ति को देखा। वह पहियों वाले एक लकड़ी के तख्ते पर बैठा था और हाथों में लकड़ी के टुकड़े लिए हुए उनके सहारे सड़क पर सरकता चला जा रहा था। मैं उसे उस समय मिला जब वह सड़क के मोड़ पर कुछ ऊँचा उठ कर दूसरी ओर के फुटपाथ पर चढ़ने का प्रयत्न कर रहा था। जैसे ही उसने लकड़ी के तख्ते सहित अपने को उठाया उसकी निगाह मुझ पर पड़ी। मुस्कराते हुए उसने मेरा अभिवादन किया और बड़े उत्साह से कहा, कितना सुहावना समय है ! है न ! मैंने उसे देखा और महसूस किया कि उसके मुकाबले में मैं कितना समृद्ध हूँ। मेरे पास टाँगें हैं और मैं चल सकता हूँ। मैं आत्मग्लानि में डूब गया। सोचा–यदि यह व्यक्ति बिना टाँगों के प्रसन्न एवं निष्ठावान हो सकता है तो मैं टाँगोंवाला हो कर भी ऐसा क्यों न बनूं। मेरा उत्साह दुगुना हो गया। मुझ में आत्मविश्वास जगने लगा। पहले मैंने व्यापारियों अथवा बैंक से सौ डालर ही लेने का विचार किया था किन्तु अब मैंने दो सौ डालर लेने का साहस किया। मैंने उन्हें यह कहने का निश्चय किया था कि मैं केन्सास शहर जा कर नौकरी के लिए प्रयत्न करना चाहता हूँ। किन्तु अब मैंने विश्वास के साथ कहा कि केन्सास शहर में मैं नौकरी करने जा रहा हूँ। मुझे कर्ज भी मिल गया और नौकरी भी।

सम्प्रति मैंने बाथरूम के शीशे पर कुछ लिख रखा है जिसे मैं प्रतिदिन दाढ़ी बनाते समय पढ़ता हूँ। शीशे पर लिखे हुए वे शब्द इस प्रकार हैं :—

मैं दुःखी था इस लिए कि मेरे पहनने को जूते नहीं थे। पर गली में एक ऐसा आदमी भी था जिसके टाँगें ही नहीं थीं।

मैंने एकबार एडी रीकेन बेकर से पूछा कि जब आप अपने साथियों सहित प्रशान्त महासागर में एक रबड़ के गद्दों की आपत्कालीन नाव पर भटक रहे थे, तब जीवन की सबसे महत्वपूर्ण बात आपने क्या सीखी ? उत्तर में उन्होंने बताया कि "मैंने यह सीखा कि जब तक आपके पास पीने के लिए स्वच्छ पानी और खाने के लिए भोजन है, आपको अन्य किसी भी बात की शिकायत नहीं होनी चाहिए।'

टाईम पत्रिका में एक सैनिक अधिकारी के विषय में एक लेख छपा था। यह अधिकारी गोडलकेनाल पर घायल हो गया था। गले में गोली के टुकड़े के लग जाने के कारण उसे सात बार खून चढ़वाना पड़ा था। डॉक्टर से उसने लिख कर पूछा था—क्या मैं जीऊँगा ?" डॉक्टर ने कहा "हाँ'। उसने दूसरी बार फिर लिख कर पूछा, "मैं बोल भी सकूँगा ? डॉक्टर ने फिर हाँ कहा। तब उसने लिखा, "फिर मैं व्यर्थ ही क्यों घबरा रहा हूँ। इस लिए आप भी चिंता छोड़ क्यों नहीं सोचते कि मैं व्यर्थ ही क्यों घबरा रहा हूँ ? और तब आप महसूस करेंगे कि आपका घबराना व्यर्थ है।

हमारे जीवन में नब्बे प्रतिशत बातें सही होती हैं। केवल दस प्रतिशत ही गलत होती हैं। यदि हमें सुखी रहना है तो उन नब्बे प्रतिशत बातों पर ही ध्यान देकर उन दस प्रतिशत गलत बातों को भुला देना चाहिए और यदि इसके विपरीत चिंतित और दुःखी होना है या उदर व्रण का शिकार बनना है तो उन दस प्रतिशत गलत बातों पर ध्यान देकर नब्बे प्रतिशत सही बातों को छोड़ देना चाहिएँ।

क्रॉमवेल के समय के बहुत से गिरजाघरों में आज भी लिखा हुआ है कि "सोचो और धन्यवाद दो' ये शब्द हमारे दिल में भी खुदे रहने चाहिएँ। जिन बातों के लिए आप कृतज्ञ हैं उन्हीं के बारे में सोचिए तथा अपने द्वारा उपलब्ध ऐश्वर्य तथा वरदान के लिए भगवान को धन्यवाद दीजिए।

गलिवरस ट्रैवल नामक पुस्तक के लेखक जानाथन स्विफ्ट अंग्रेजी साहित्य के सबसे निराशावादी लेखक थे। उन्हें इस संसार में पैदा होने का दुःख था। दुःख की इस भावना के कारण अपने जन्म दिन पर वे मातम मनाते और भूखे रहते। अपने नैराश्य के बावजूद भी यह घोर निराशावादी साहित्यकार सुखद और आनन्दपूर्ण प्रसन्नताओं को स्वास्थ्यप्रदायिनी शक्तियाँ मानते थे तथा उनकी प्रशंसा करते थे। वे पथ्य मौन और प्रसन्नता को संसार के सबसे कुशल डॉक्टर मानते थे।

अपने अन्दर के अपूर्व एवं असीम वैभव पर ध्यान देकर हम डॉक्टर प्रसन्नता की सहायता हर घड़ी प्राप्त कर सकते हैं। क्या आप रुपये पैसों के बदले अपनी नियामतों का सौदा करेंगे ? क्या आप रुपयों के बदले अपनी आँखें गंवाने को तैयार हो सकेंगे ? क्या आप अपने परिवार, अपने बच्चों और अपने हाथों का सौदा

करेंगे। अपने उपर्युक्त समस्त वैभव पर विचार कीजिए और आप महसूस करेंगे कि उन सभी नियामतों का आप संसार के किसी भी वैभव से सौदा नहीं कर सकते।

पर क्या सचमुच ही हम अपनी नियामतों की सराहना करते हैं? नहीं। शोपेनहॉवर का कथन है कि हम सदैव अपने अभाव के सम्बंध में ही सोचा करते हैं। अपनी नियामतों के बारे में बहुत कम सोचते हैं। यह हमारा दुर्भाग्य है। संसार की लड़ाइयों और बीमारियों ने जितना दु:ख नहीं फैलाया उतना हमारी इस भावना ने फैलाया है।

इस भावना के कारण ही जोन पामर जैसा सदा प्रसन्न रहनेवाला व्यक्ति भी असंतुष्ट, क्रुद्ध एवं दुखी बन गया और उसकी सारी गृहस्थी नष्ट हो गई। मैं यह उन्हीं के शब्दों में कह रहा हूँ।

श्री पामर न्यूजर्सी अन्तर्गत पेटरसन के तीन सौ उन्नीसवीं एवेन्यू में रहते हैं। अपनी परिस्थितियों का विवरण देते हुए उन्होंने बताया कि, सैनिक सेवा से निवृत्त होने के कुछ ही दिनों बाद मैंने अपने लिए धन्धा शुरू किया और रात-दिन परिश्रम किया। काम सुचारु रूप से चल रहा था कि कठिनाइयाँ आरम्भ हुई। मुझे मशीनरी के पुर्जे तथा अन्य सामग्री उपलब्ध नहीं होती थी। धन्धा छूटने का भय मुझे बराबर लगा रहता था। मैं इतना चिंतित रहता था कि जल्दी ही बूढ़ा हो गया और दुखी रहने लगा। अपनी इस दशा का पता मुझे उस समय नहीं चला। किन्तु बाद में मैंने महसूस किया कि मेरी सुखी गृहस्थी नष्ट होने वाली है।

तब एक दिन मेरे पास काम करनेवाले एक विकलांग सिपाही ने मुझे कहा जोन तुम्हें अपने आप पर शर्म आनी चाहिए। तुम तो ऐसी बात कर रहे हो जैसे कि संसार में तुम्हीं एक दु:खी आदमी हो। यदि तुम्हें कुछ समय के लिए धन्धा बन्द भी करना पड़े तो क्या हुआ! जब परिस्थितियाँ सामान्य हो जायें उसे फिर चालू कर देना! तुम में बहुत-सी ऐसी बातें हैं जिनके लिए तुम्हें अपने आपको खुश किस्मत समझना चाहिए। फिर भी तुम सदैव बड़बड़ाते रहते हो। काश! मैं तुम्हारी परिस्थिति में होता! तुम मुझे क्यों नहीं देखते? मेरे एक हाथ है मेरा आधा चेहरा गोली लगने के कारण विकृत हो गया है फिर भी मैं कभी शिकायत नहीं करता। यदि तुमने बड़बड़ाना नहीं छोड़ा तो तुम्हारा यह धन्धा, तुम्हारा स्वास्थ्य, तुम्हारी गृहस्थी और तुम्हारे मित्र सब कोई तुमको छोड़ देंगे।

उसकी इस बातने मेरा दिमाग ठीक कर दिया। उसने मुझे अपनी स्थिति का ज्ञान कराया। मैंने उसी समय निश्चय कर लिया कि मैं पूर्ववत् प्रसन्न चित्त रहने का प्रयत्न करूँगा, और यही किया।

लूसिल ब्लेक नाम की मेरी एक महिला मित्र अपने अभाव में सदा चिन्तित रहती थी। अपने पास जो कुछ है उसी में प्रसन्न रहना सीखने के पूर्व वह दु:ख के कगारे पर खड़ी कांपती रहती थी।

उस बात को आज नौ वर्ष बीत गये हैं और अब मैं सुखद और व्यस्त जीवन व्यतीत करती हूँ। एक वर्ष तक बिस्तर में पड़े रहने के कारण मैं ईश्वर का आभार मानती हूँ। ऐरीज़ोना में एक वर्ष का मेरा वह समय अत्यन्त बहुमूल्य एवं सुखद रहा था। उन दिनों प्रत्येक सवेरे मैं अपनी नियामतों का स्मरण करती थी। आज भी उस आदत को मैंने ज्यों की त्यों बना रक्खा है। यह आदत मेरी अमूल्य निधि बन गई है। मुझे खेद है कि मृत्यु के भय से भयभीत होने के पूर्व मैंने यथार्थ में जीना नहीं सीखा था।

लुसिल ब्लेक ने वही बात सीखी जो डॉक्टर सेमूअल जॉन्स न दो सौ वर्ष पूर्व सीखी थी। उनके अनुसार "प्रत्येक घटना के उज्ज्वल पक्ष को देखने की आदत का मूल्य हजार रुपये वार्षिक से भी अधिक है।

ध्यान रखिये ये शब्द किसी पेशेवर आशावादी के नहीं थे बल्कि उस व्यक्ति के थे जिसने जीवन के बीस वर्ष दुःख भूख और गरीबी में काटे थे और अन्त में अपने युग और पीढ़ी का प्रसिद्ध लेखक एवं लोकप्रिय प्रवक्ता बन गया था।

लोगन पियर्सल स्मिथ ने एक बहुत ही सत्य की बात कही है– 'जीवन का मुख्य ध्येय मनोवांछित वस्तु की प्राप्ति एवं उसका उपयोग होना चाहिए। जो व्यक्ति बुद्धिमान हैं वे ही उपलब्ध वस्तुओं का आनन्द उठा सकते हैं। यदि आप यह जानना चाहें कि रसोई घर में रकाबियाँ धो कर भी रोमांचकारी अनुभव प्राप्त किया जा सकता है तो बोर्गहिल्ड डाल द्वारा लिखित पुस्तक– आइ वॉन्टेड टु सी' पढ़िए। उसमें अपूर्व साहस का वर्णन है।

इस पुस्तक की महिला लेखिका लगभग अर्ध शताब्दी तक अन्धी रही। उसने लिखा है कि मेरे एक ही आँख थी और वह भी ऊपर से इतनी ढकी रहती थी कि मुझे आँख की बाईं तरफ के एक छोटेसे सुराख में से देखना पड़ता था। पुस्तक को मुझे अपनी आँख के बहुत निकट रखना पड़ता था और आँख की बाईं ओर अधिक जोर देना पड़ता था।

किन्तु उसे दया का पात्र बनना स्वीकार नहीं था। वह नहीं चाहती थी कि लोग उसे अपने से हीन समझें। बचपन में वह अपने मित्रों के साथ 'हॉपस्कोच' खेल खेलना चाहती थी किन्तु वह जमीनपर बनाये गये निशानों को नहीं देख पाती थी इसलिए जब सब बच्चे घर चले जाते वह जमीनपर सिरक सिरक कर अपनी आँख को उन निशानों के बहुत समीप ले जाती और उन्हें पास से देखती। जमीन पर किये गये उन सारे निशानों को उसने समझ लिया और इस प्रकार दौड़ने के इस खेल में वह बहुत कुशल बन गई। घर पर बड़े अक्षरों की किताब पढ़ते हुए भी वह उसे इतनी समीप रखती कि उसकी बरौनियाँ पुस्तक को छूने लगतीं। उसने कॉलेज से दो डीग्रियाँ प्राप्त कीं। मिनेसोटा विश्व विद्यालय से उसने ए. बी. की डीग्री प्राप्त की और कोलम्बिया विश्वविद्यालय से एम. ए. की।

मिनसोटा अन्तर्गत मिनियापोलिस के एक छोर के गाँव में उसने अध्यापन कार्य शुरू किया और उसके बाद साउथ डाकोटा अन्तर्गत सियोक्स-फाल्स के ऑगस्टाना कॉलेज में साहित्य एवं जर्नलिज्म की प्राध्यापिका नियुक्त हुई। तेरह वर्षों तक वहाँ प्राध्यापिका रही। वह महिलाओं के क्लबों में भाषण देती तथा पुस्तकों एवं लेखकों के सम्बन्ध में रेडियो से समीक्षा प्रसारित करती। उसने लिखा है कि मेरे दिमाग में पूर्णरूप से अन्धे हो जाने का भय सदा बना रहता था। इस भय से मुक्त होने के लिए मैंने अपने जीवन के प्रति उल्लास एवं आनन्द का रुख अपनाया। सन् १९४३ में जब वह बावन वर्ष की थी एक चमत्कारपूर्ण घटना घटी। प्रसिद्ध मेयोक्लिनिक में उसका ऑपरेशन हुआ और वह पहले से अधिक अच्छी तरह से देखने लगी।

उसके सामने एक मनोरम, मोहक एवं चहल पहल पूर्ण संसार निखर उठा। उस के लिये अब रसोई घर में रकाबियाँ धोना भी एक रोमान्चक अनुभव बन गया। उसने लिखा है कि "मैं कढ़ाई और बरतनों में सफेद झाग से खेलने लगती अपने हाथ उनमें डुबो देती और छोटे छोटे बुलबुलों को हाथों में भर लेती और उन्हें प्रकाश में रख कर इन्द्र धनुष के सतरंगी दृश्य का आनन्द उठाती।

वह घने हिमपात के बीच उड़ती हुई उन स्पैरो चिड़ियों को जो अपने काले एवं भूरे पँखों को फड़ फड़ाती हुई उड़ती थी रसोई घर की खिड़की से देखती।

उन बुलबुलों तथा चिड़ियाओं को देख कर उसे ऐसा आध्यात्मिक आनन्द प्राप्त होता था कि उसने पुस्तक के अन्त में लिखा है कि "हे प्रभु इस आनन्द के लिए मैं तुम्हें बारबार धन्यवाद देती हूँ।"

जरा सोचिए तश्तरियाँ धोते हुए पानी के बुलबुलों में इन्द्र धनुष के रंग और हिमपात के बीच उड़ती हुई स्पैरो चिड़ियों का रंग देखने के कारण भी ईश्वर को धन्यवाद !

हम सबको मानना चाहिए कि जीवन भर सौन्दर्य के सम्पर्क में रहकर भी हम उसके आनन्द का उपभोग करने से वंचित रहते हैं।

यदि आप चिन्ता मुक्त होकर जीना चाहते हैं तो इस चौथे नियम पर ध्यान दीजिए — अपने वरदानों को याद रखिए और कठिनाइयों को भुला दीजिए।

☆

१६ मन में सुख शान्ति रखने के सात उपाय

अपने आप को पहचानिये और जो आप हैं वही बने रहिये। ध्यान रखिए कि इस धरती पर अपनी सानी के आप अकेले हैं।

मेरे पास उत्तरी कोरोलिना मौंउन्ट एरी की श्रीमती एडिथ एलरेड का एक पत्र है। उस पत्र में उन्होंने लिखा है कि "बचपन में मैं अत्यन्त भावुक एवं शर्मीली थी, मैं काफी मोटी थी और अपने कपोलों के कारण तो और भी स्थूलकाय लगती थी। मेरी माँ पुराने ख्यालों की थी इसलिए कपड़ों को सुन्दर ढंग से सिलवाना निरी मूर्खता की बात समझती थी।" उसका कहना था कि 'ढीला वस्त्र चलता है और तंग वस्त्र फटता है।" अपने इसी सिद्धान्त के अनुसार वह मेरी पोशाक बनवाती। अपने बेढंग कपड़ों के कारण मैं कभी पार्टियों में भी नहीं जाती और न किसी प्रकार का मनोरंजन करती। स्कूल में भी अन्य बच्चों के साथ बाह्य प्रवृत्तियों एवं खेल-कूद में भाग नहीं लेती थी। अक्सर सोचती कि मैं सबसे निराली हूँ और मेरी कोई भी अपेक्षा नहीं रखता।

बड़ी होने पर भी मेरा विवाह ऐसे व्यक्ति से हुआ जो अवस्था में मुझसे कई वर्ष बड़ा था। मुझमें कोई परिवर्तन नहीं हुआ मेरी ससुराल के लोग प्रतिष्ठा एवं आत्म-विश्वास वाले लोग थे। वह घराना अच्छी से अच्छी बहू के योग्य था, किन्तु मैं वैसी नहीं थी। मैंने उन लोगों के समान बनने की बहुत कोशिश की किन्तु व्यर्थ। ज्यों ज्यों वे मुझे अपने दायरे से बाहर लाने का प्रयत्न करते त्यों त्यों मैं अधिक से अधिक अपने घेरे में बंधती जाती। मैं निरुत्साही एवं क्रोधी बन गई और अपने सभी मित्रों से दूर रहने लगी। मेरी मानसिक अवस्था इतनी खराब हो गई थी कि दरवाजे की घंटी की टनटनाहट भी मुझे भयभीत कर देती थी। जीवन की असफलता मुझ पर इतनी हावी थी कि मुझे हर बार डर लगा रहता था कि कहीं मेरा पति मेरी कमजोरी को न जान ले। इसलिए जब कभी हम बाहर के लोगों के साथ होते मैं प्रसन्न चित्त रहने का प्रयास करती और अपने इस अभिनय को बहुत बढ़ा चढ़ा कर कर जाती। अपनी इस कृत्रिमता को मैं जानती थी और कई दिनों तक इसी को लेकर बहुत दुःखी बनी रही। अंत में एक दिन मैं इतनी निराश हो गई कि मुझे जीने में कोई सार नजर नहीं आया और आत्महत्या की बात सोचने लगी।

इस निराश स्त्री का जीवन कैसे बदला ?

श्रीमती एलरेड ने बताया कि एक साधारण-सी बात ने मेरे जीवन को बदल दिया। एक दिन मेरी सास मुझे बता रही थीं कि किस प्रकार उन्होंने अपने बच्चों का लालन पालन किया। मेरी सासने कहा, 'मैंने सदा इस बात पर जोर दिया कि चाहे कुछ भी हो मेरे बच्चे अपनी स्वाभाविकता को न छोड़ें और वे अपनी स्वाभाविकता में ही रहें। सास के इन शब्दों ने मेरे जीवन को बदल दिया। तत्काल ही मैंने समझ लिया कि मेरी निराशाओंका मुख्य कारण यह था कि मैं अपने आपको ऐसे साँचे में ढालना चाहती थी जिसके अनुरूप मैं नहीं थी।

कि वे अपनी स्वाभाविकता में नहीं रहते। निःसंकोच एवं स्पष्टवादि होने के बजाय प्रायः वे ऐसे उत्तर देने का प्रयास करते हैं जिन्हें वे सोचते हैं हम पसंद करते हैं। किन्तु इससे काम नहीं बनता क्योंकि कोई भी व्यक्ति अस्वाभाविकता को पसन्द नहीं करता और न कोई जाली सिक्के को ही स्वीकार करता है।

एक कन्डक्टर की लड़की का यह शिक्षा बड़ी कठिनाइयाँ झेलने के बाद मिली। वह एक गायिका बनना चाहती थी। किन्तु उसके चेहरे की आकृति उसके लिए अभिशाप बन गई। उसका मुँह बड़ा था और दाँत निकले हुए थे। न्यूजर्सी के नाइट क्लब में जब उसने पहले पहल गाया तो ऊपर के होंठ को नीचा करके निकले हुए दाँतों को ढकने का प्रयास किया। उसका यह प्रयास मखौल बन गया और उसकी असफलता निश्चित हो गई।

किन्तु उस नाइट क्लब में एक व्यक्ति ने उस लड़की को गाते हुए सुना था। उसने सोचा कि इस लड़की में संगीत प्रतिभा है और उसने उसे स्पष्ट शब्दों में कह दिया कि मैंने तुम्हारा गाना सुना है और मैं यह भी जानता हूँ कि गाते समय तुम किस बात को छिपाने का प्रयत्न करती हो। तुम्हें अपने निकले हुए दाँतों से शर्म लगती है। लड़की यह सुनकर उलझन में पड़ गई। किन्तु वह व्यक्ति कहता गया। उसने कहा कि, ' निकले दाँत होना कोई अपराध नहीं है। उन्हें छिपाने की कभी कोशिश मत करो अपना मुँह पूरी तरह से खोलो और जब श्रोता यह जानेंगे कि तुम्हें दाँतों के कारण शर्म नहीं आती तो तुम से स्नेह करेंगे। इसके अलावा यह भी सम्भव है कि जिन दाँतों को तुम छिपाने का प्रयत्न करती हो वे ही तुम्हारे लिए वरदान बन जाएँ।

कारा डेली ने यह सलाह मान ली और उसने दाँतों की परवाह करना छोड़ दिया। उस दिन से वह केवल अपने श्रोताओं का ध्यान रखने लगी। और अपने मुँह को पूरी तरह से खोल कर इतने उत्साह और आनन्द से गाती कि कुछ दिनों बाद वह एक प्रसिद्ध पार्श्व गायिका और रेडियो कलाकार बन गई। यहाँ तक कि अब कई अन्य नकलची भी उसकी नकल करते नजर आते हैं।

एक बार प्रसिद्ध विलियम जेम्स उन लोगों के बारे में बता रहे थे जिन्होंने अपने को कभी नहीं पहचाना। उनका कहना था कि औसतन मनुष्य अपने में निहित केवल दस प्रतिशत मानसिक शक्तियों का ही विकास कर पाता है। हमें क्या होना चाहिए, इस दृष्टि से हम पूरे सजग नहीं हैं। हम अपनी शारीरिक और मानसिक शक्तियों का बहुत कम उपयोग करते हैं। व्यापक दृष्टि से देखा जाय तो मनुष्य अपनी सीमाओं में भी पूर्णतया विकसित नहीं है। उसमें अनेक प्रकार की शक्तियाँ हैं। जिनका पूरा पूरा उपयोग करने में यह सदा ही असफल रहा है।

हममें भी वे सभी शक्तियाँ पूरी मात्रा में हैं। इसलिए दूसरों की बराबरी नहीं कर सकने की चिन्ता में हमें एक क्षण भी नष्ट नहीं करना चाहिए। अपनी जानें कि हम इस संसार में एक ही हैं ठीक हमारे जैसा इस संसार में न कभी कोई हुआ और

न कभी होगा। हम अपने माता-पिता की संतान हैं तथा उनकी प्रवृत्तियाँ, उनके संस्कार एवं गुण अवगुण हमको मिले हैं। आरमेन्ड सनफील्ड के अनुसार प्रत्येक कामखाम में विभिन्न जनन-कण होते हैं केवल एक जनन-कण ही व्यक्ति की सारी जीवन धारा बदलने को काफी है। मनुष्य का निर्माण विचित्र ढंग से होता है। एक ही माता पिता से उत्पन्न चाहे हमारे भाई-बहन क्यों न हों वे एक दूसरे से बिल्कुल भिन्न होंगे। यह एक वैज्ञानिक तथ्य है, कल्पना की बात नहीं। यदि आप इस सम्बन्ध में और अधिक जानकारी चाहें तो सार्वजनिक पुस्तकालय में जाकर अमरेन्ड सनफील्ड की 'यू एण्ड हेरीडिटी' नामक पुस्तक पढ़िये।

मैं आपको अपनी स्वाभाविकता में रहने की बात विश्वास के साथ इसलिए करता हूँ कि मैं इसे बहुत ही गम्भीर बात समझता हूँ। मैं जो कुछ कह रहा हूँ वह दुखद एवं कीमती अनुभवों के आधार पर कह रहा हूँ। इसी विषय पर एक दृष्टान्त लीजिए "जब मैं मिसौरी के धान के खेतों को छोड़ कर पहले पहल न्यूयार्क में आया तब मैंने अमरिकन एकेडेमी ऑफ ड्रामेटिक आर्ट्स में प्रवेश लिया। मैं अभिनेता बनना चाहता था। मैं इस धन्धे को सुगम सरल और निश्चित सिद्धि देनेवाला धन्धा समझता था। मुझे समझ में नहीं आता था कि उत्साही लोग हजारों की संख्या में इस धन्धे को क्यों नहीं अपनाते। मेरी धारणा यह थी कि उस समय के जॉन ड्रयू वोल्टर हेम्पडन तथा ओटिस स्किनर जैसे प्रसिद्ध अभिनेताओं की सफलता एवं सिद्धियों का अध्ययन करूँ। मैंने सोचा कि मैं उन सभी प्रसिद्ध अभिनेताओं की विशेषताओं का अनुकरण कर अपने में उन गुणों का सुन्दर एवं सरस समन्वय करूँ। कितने मूर्खतापूर्ण थे मेरे वे विचार! दूसरे लोगों की नकल करने में मैंने जीवन के कई वर्ष नष्ट कर दिए और तब कहीं जाकर मुझमें यह विवेक जगा कि मुझे वही बनना है जो मैं हूँ।

इस अनुभव से मुझे शिक्षा ग्रहण कर लेनी चाहिए थी किन्तु ऐसा हुआ नहीं। मुझे इस शिक्षा को नये सिरे से सीखना पड़ा। उसके कुछ वर्ष पश्चात् मैंने सार्वजनिक वक्तृता पर व्यापारिक लोगों के लिए एक सर्वोत्तम पुस्तक लिखने का विचार किया। मैं एक ऐसी पुस्तक लिखना चाहता था जैसी अब तक किसी ने नहीं लिखी। यह पुस्तक लिखते समय भी मेरे मन में वही मूर्खतापूर्ण विचार था जो अभिनय सीखने के समय था। मैंने बहुत से लेखकों के विचारों को एक पुस्तक रूप में संकलित कर देने का विचार किया। इस विचार से कि ऐसी पुस्तक अन्त में पूर्ण होगी मैंने वक्तृता पर लिखित पुस्तकें इकट्ठी कीं और उनके विचारों के प्रस्तुतीकरण बनाने में एक वर्ष बिता दिया। किन्तु अन्ततः मुझे लगा कि इस बार भी मैं वही मूर्खता कर रहा हूँ जो पहले की थी। दूसरे व्यक्तियों के विचारों की यह खिचड़ी जो मैंने पकाई थी वह बड़ी बेस्वाद थी। उस में इतनी कृत्रिमता एवं नीरसता थी कि कोई भी व्यवसायी उस पढ़ने का कष्ट नहीं करता। इसलिए मैंने एक वर्ष के उस काम को रद्दी की टोकरी में फेंक दिया और सब फिर से लिखना

शुरू किया। इस बार मैंने सोचा कि, 'मुझे अपने सारे दोषों एवं सीमाओं के साथ डेल कार्नेगी बने रहना है। मैं कोई अन्य नहीं बन सकता।" इस तरह मैंने भानमती का पिटारा होने का प्रयास करना छोड़ दिया। मैंने काम करने पर कमर कस ली और सब से पहले वही काम किया जो मुझे करना चाहिये था। मैंने एक वक्ता तथा वक्तृता सिखानेवाले एक शिक्षक के नाते अपने अनुभवों, मान्यताओं और निरीक्षणों के आधार पर सार्वजनिक वक्तृता सम्बन्धी एक पाठ्य पुस्तक लिख डाली। मैंने हमेशा के लिए वही पाठ सीखा जो सर वाल्टर रैले ने सीखा था (मैं उस सर वाल्टर रैले की बात नहीं कर रहा हूँ जिसने रानी के लिए कीचड़ पर अपना कोट बिछा दिया था, ताकि वह बिना पाँव गन्दे किये उस पर चल सके। मैं उस सर वाल्टर रैले की बात कर रहा हूँ जो १९ ४ में ऑक्सफोर्ड विश्वविद्यालय में अंग्रेजी साहित्य का प्राध्यापक था।) उसका कहना था — मैं शेक्सपीयर के समान पुस्तक नहीं लिख सकता। किन्तु मैं ऐसी पुस्तक अवश्य लिख सकता हूँ जो मेरी अपनी हो।

अपनी स्वाभाविकता में रहिये और स्वर्गीय जोर्ज गर्शविन को अरविंग बर्लिन ने जो नेक सलाह दी उसके अनुसार आचरण कीजिए। बर्लिन और गर्शविन पहली बार मिले तब तक बर्लिन काफी प्रसिद्ध हो चुका था। किन्तु गर्शविन टिन-पान-एली में पचपन डॉलर प्रति सप्ताह पर संगीत लेखक का काम करता था। बर्लिन गर्शविन की योग्यता से बहुत प्रभावित हुआ और उसे उस समय मिलनेवाले वेतन से तिगुने वेतन पर अपना म्युजिक सेक्रेटरी बनाने का प्रस्ताव किया। किन्तु बाद में उसी बर्लिन ने उसे उस प्रस्ताव के विरुद्ध सलाह दी। उसने कहा कि यदि तुम यह नौकरी कर लोगे तो एक सैकंड रेट बर्लिन बन कर रह जाओगे। इसलिए तुम वही बनने की कोशिश करो जो तुम हो और इस प्रकार एक दिन प्रसिद्धि प्राप्त कर सकोगे।

गर्शविन ने उसकी इस चेतावनी पर ध्यान दिया और धीरे धीरे अपनी पीढ़ी का एक प्रसिद्ध अमेरीकन संगीतकार बन गया।

चार्ली चैप्लिन विल रोजर्स मेरी मार्गरेट मेकब्राइड जेन ओट्री आदि सैंकड़ो व्यक्तियों को वही शिक्षा ग्रहण करनी पड़ी जिसका मैं इस परिच्छेद में जिक्र करता आ रहा हूँ। उन्होंने भी मेरी तरह ही बड़ी कठिनाई के बाद यह शिक्षा ग्रहण की थी।

जब पहले पहल चार्ली चेप्लिन चित्रजगत् में आया तो फिल्मों के निर्देशकों ने उसे प्रसिद्ध जर्मन विदूषक की नकल करने का आग्रह किया किन्तु जब तक चार्ली चेप्लिन ने अपना स्वाभाविक अभिनय नहीं किया उसे सफलता नहीं मिली। बाब-हाप का अनुभव भी ऐसा ही था। उसने संगीत नृत्य और अभिनय के क्षेत्र में कई वर्ष बिता दिए किन्तु जब तक उसमें अपना स्वाभाविक विवेक नहीं जागा उसे कोई सफलता नहीं मिली। विल रोजर्स वर्षों तक मौन रह कर हँसी-मजाक के नाटकों में

रस्सी के करतब दिखाता रहा, किन्तु उसे सफलता तभी मिली जब उसे यह ज्ञात हो गया कि दूसरों को हँसाने का उसमें विशेष गुण है। उसके बाद से वह रस्सी के करतब दिखाते हुए हँसी मजाक की बातें भी किया करता था।

जब मिस मार्गरेट मगमाइट पहले पहल रेडियो पर कार्यक्रम देने आई तब उसने आयरलैंड के एक विदूषक की नकल की और इसलिए वह असफल रही। किन्तु अपनी स्वाभाविक योग्यता प्रदर्शित करने पर वह मिसौरी की साधारण ग्रामीण बाला न्यूयार्क की प्रसिद्ध रेडियो कलाकार बन गई।

जब जीन आट्री टक्सास के टोमस्थान के ढंग को छोड़कर शहरी लड़कों की वेशभूषा अपना कर, न्यूयार्क के निवासी की तरह रहने लगा तो लोग उस पर हँसने लगे किन्तु जब उसने बैंजो बजा बजा कर लोकगीत गाने आरम्भ किए तब वह फिल्मों तथा रेडियो पर ग्रामीण काउबॉय का अभिनय करनेवाला एक सर्वश्रेष्ठ कलाकार बन गया।

इस दुनिया में अपनी शैली के आप एक ही हैं इस बात से आपको खुश होना चाहिए। प्रकृति द्वारा दी गई नियामतों का पूर्ण लाभ उठाइए। विश्लेषण करके देखा जाए तो सारी कला आत्माभिव्यक्ति मात्र है। अपने संगीत में आप अपनी आत्मा का ही राग अलापते हैं। आप के द्वारा चित्रित चित्र आपकी आत्मा की ही अभिव्यक्ति है। आपके अनुभवों संस्कारों और वातावरण ने आपको जैसा बनाया है वैसा ही आपको रहना चाहिए। चाहे अच्छा हो या बुरा। आपको अपने ही इस उद्यान को विकसित करना चाहिए, चाहे सुन्दर हो चाहे कुरूप। आपको जीवन के वाद्यवृन्द में अपना ही लघु वाद्य बजाना चाहिए।

स्वावलम्बन विषयक निबन्ध में इमर्सन ने कहा है कि प्रत्येक मनुष्य की शिक्षा के दौरान में एक ऐसा समय आता है जब वह इस निष्कर्ष पर पहुँच जाता है कि ईर्ष्या अज्ञान है और अनुकरण आत्महत्या। उसे महसूस होने लगता है कि अपने भाग्य में आये हुए अच्छे या बुरे को उसे स्वीकार कर लेना चाहिए। उसे समझने लगता है कि यद्यपि ब्रह्माण्ड विश्व अच्छी वस्तुओं से भरा पड़ा है तथापि आत्मगत परिश्रम के बिना अन्न का एक कण भी उसके पल्ले नहीं पड़ सकता। अपनी शक्ति का उपयोग कब किया जाय यह हमारे सिवा अन्य कोई नहीं जान सकता। और यह सब जानने के लिए प्रयत्नों की आवश्यकता होती है।

इमर्सन की इसी बात को स्वर्गीय कवि डगलस मैलोच ने और ढंग से कहा है—

यदि आप पर्वत की चोटी पर देवदार वृक्ष नहीं बन सकते तो घाटी के लघु वृक्ष बनिए पर्वत के निकट एक सुन्दर छोटा वृक्ष बनिए और यदि वृक्ष भी न बन सकें तो झाड़ी बनिए यदि झाड़ी भी न बन सकें तो घास बनिए और मार्ग को सुन्दर बना सकें। यदि आप कस्तूरी मृग नहीं बन सकते तो एक मछली ही बनिए, झील की सुन्दरतम मछली! हम सभी कप्तान नहीं बन सकते इसे नाविक बनना

होगा हम सबके लिए कुछ न कुछ काम है ही—छोटा या बड़ा हो हमारा काम हमारे पास ही है। यदि आप राजमार्ग नहीं बन सकें तो पगडंडी ही बनिए। यदि आप सूरज न बन सकें तो तारा ही बनिए क्योंकि केवल आकार ही से मनुष्य की सफलता अथवा असफलता का निर्णय नहीं होता। आप अपनी स्वाभाविकतानुसार श्रेष्ठ बनिए।

मन में शान्ति और निश्चिन्तता का विकास करने के लिए, यह पाँचवाँ नियम याद रखिए —

दूसरों की नकल न कीजिए, अपने को पहचानिए और जो आप हैं वही बने रहिए।

☆

१७ : जीवन के खटास को मिठास में बदल दो

जिन दिनों मैं यह किताब लिख रहा था शिकागो विश्वविद्यालय के उपकुलपति मैनार्ड हचिन्स से मेरी भेंट हुई थी। मैंने उनसे पूछा कि आप चिन्ता-मुक्त कैसे रहते हैं ? उन्होंने उत्तर दिया कि, "मैं हमेशा सियर्स रोबेक कम्पनी के अध्यक्ष स्वर्गीय राबर्ट बॉस्ट की सलाह के अनुसार आचरण करने का प्रयत्न करता हूँ। उनका कहना था कि "अपने जीवन के खटास को मिठास में बदल दो।"

एक महान उपदेशक यही करता है किन्तु मूर्ख इसके ठीक विपरीत आचरण करता है। यदि उसके हिस्से नींबू आता है तो वह उसे भी दुर्भाग्य कह कर छोड़ देता है, निराश हो जाता है और आत्मवेदना में घुलने लगता है। किन्तु एक बुद्धिमान आदमी उसी नींबू से शर्बत बनाकर अपने दुर्भाग्य से शिक्षा ग्रहण करता है तथा उसमें सुधार करने का प्रयास करता है।

जीवन भर मानव शक्तियों एवं मानव प्रकृति का अध्ययन करने के बाद महान मनोवैज्ञानिक एल्फ्रेड एडलर ने घोषणा की कि हानि को लाभ में परिवर्तित कर देने की शक्ति मनुष्य की आश्चर्यजनक विशिष्टताओं में से एक है।

यहाँ मैं आपको एक अत्यन्त रोचक एवं प्रेरक कहानी सुनाऊँगा। यह कहानी मेरी एक परिचित महिला की है। उस महिला का नाम है — थेल्मा थाम्पसन और वह न्यूयार्क कि १ की मोरनिंग साइड ड्राइव पर रहती है। उस महिला ने बताया कि युद्ध के दिनों में मेरे पति की नियुक्ति न्यूमेक्सिको के मोजाव रेगिस्तान में सैनिक प्रशिक्षण कैम्प में हुई थी। मुझे उस स्थान से सख्त चिढ़ और घृणा थी। इसके कारण मैं बहुत दुःखी रहती थी। मेरे पति के युद्ध अभ्यास के लिए मोजाव रेगिस्तान में जाने पर मुझे एक छोटी सी कुटिया में अकेले रहना पड़ा। असहनीय गर्मी थी तापमान लगभग १२५ डिग्री रहता था यहाँ के मूल निवासियों तथा मैक्सिकनों के सिवाय वहाँ कोई भी व्यक्ति ऐसा नहीं था जिससे बातचीत की जा सके। उनमें से कोई भी अंग्रेजी नहीं जानता था। लू बराबर चलती रहती और भोजन तथा श्वास के साथ शरीर में प्रवेश करती। भीतर बाहर रेत ही रेत हो गई थी। इस हालत से मैं तंग आ गई थी।

"मैं इतनी परेशान और दुःखी हो गई कि मैंने तंग आकर अपने माता पिता को पत्र लिखा कि मैं सब कुछ छोड़कर घर लौट आना चाहती हूँ। मैंने लिखा कि एक क्षण के लिए भी मैं यह सब बर्दाश्त नहीं कर सकती। इससे तो जेल में रहना अच्छा है। पत्र के उत्तर में मेरे पिता ने दो पंक्तियाँ लिख भेजीं। इन दो पंक्तियों ने मेरा जीवन ही बदल दिया। वे मेरी स्मृति में आज भी गूँजती रहती हैं। उन्होंने लिखा था—दो कैदियों ने एक साथ जेल के बाहर देखा—एक ने तारे देखे जब कि दूसरे ने कीचड़।

मैंने बार बार इन दो पंक्तियों को पढ़ा। मुझे अपने पर लज्जा हो आई। मैंने अपनी तात्कालीन परिस्थितियों में से अच्छाइयों को खोजने तथा तारों को ही देखने का निश्चय कर लिया।

मैंने वहाँ के निवासियों से मित्रता की। उसकी बड़ी विचित्र प्रतिक्रिया हुई। मैं उनके बरतन बनाने और बुनाई के काम में रुचि लेने लगी। इसके फलस्वरूप वे मुझे अपनी कला के उत्कृष्ट एवं प्रिय नमूने भेंट स्वरूप देने लगे। साधारणतया वे किसी भी अन्य पर्यटक को वे नमूने नहीं बेचते थे। मैं वहाँ के वृक्षों की मोहक आकृतियों और वहाँ के पामरी कुत्तों का अध्ययन करती। मैं रेगिस्तान के डूबते हुए सूरज को देखती और उन सीपियों की खोज करती जो वर्षों पूर्व वहाँ पर लहराते हुए सागर की निधि थीं।

यह विचित्र परिवर्तन मुझमें कैसे हुआ? वही मोजाव रेगिस्तान था और वही वहाँ के निवासी। कुछ भी नहीं बदला था। पर मैं बदल गई थी। मेरा मन बदल गया था। मैंने अपने भयानक अनुभवों को जीवन के अत्यन्त रोचक और रोमांचकारी अनुभवों में बदल लिया था। मैं अपने द्वारा खोजे गए इस नये संसार में उत्तेजित रहने लगी। मेरे मानस में हलचल इतनी तीव्र हो उठी कि उस आवेश में मैंने एक उपन्यास लिख डाला जो बाद में ब्राइट रैम्पार्टस के नाम से प्रकाशित हुआ। इस प्रकार मैंने स्वनिर्मित कारागृह के बाहर झाँक कर तारों को निहारा।

थेल्मा थोमसन ने वही एक प्राचीन सत्य खोज निकाला जिसे ईसा के जन्म से पाँच सौ वर्ष पूर्व एक यूनानी दार्शनिक ने बताया था। उसका कहना था कि 'उत्तम वस्तुएँ दुर्लभ होती हैं।

इसी सत्य को हैरी इमर्सन फॉसडीक ने बीसवीं सदी में फिर दुहराया था। उसने कहा कि "अधिकांशतया सुख सिद्धि सापेक्ष होता है। यह सिद्धि की भावना से उत्पन्न होता है और इसे प्राप्त करने के लिए नींबू के खटास को मीठे शर्बत में बदलना पड़ता है।

एक बार मैं फ्लोरीडा के एक सुखी किसान से मिला जिसने जीवन के खटास को मिठास में बदल दिया था। पहले पहल तो वह अपने फार्म से बहुत ही निराश हुआ। जमीन इतनी खराब थी कि न तो वह उस पर फल उगा सकता था और न सूअर पाल सकता था। वहाँ झाड़ियाँ और साँपों के सिवाय और कुछ नहीं था। तब उसे एक युक्ति सूझी। उसने इस अभिशाप को वरदान में बदलने का निश्चय किया। उन साँपों से उसने अधिक से अधिक लाभ उठाने का निश्चय किया। आश्चर्य की बात तो यह थी कि उसने साँपों के मांस को डिब्बों में भरना शुरू किया। कुछ वर्ष पूर्व जब मैं उसे मिलने गया तो वहाँ उसके फार्म पर आए हुए कई पर्यटकों को मैंने देखा। बढ़ते बढ़ते वहाँ उनकी संख्या बीस हजार प्रतिवर्ष हो गई थी। उसका व्यवसाय चारों पर था। मैंने देखा कि साँपों का विष वहाँ से

दवाइयाँ बनाने के लिए डॉक्टरों द्वारा प्रयोगशालाओं में भेजा जाता था। मैंने यह भी देखा कि साँपों की खाल स्त्रियों के जूते तथा हैंडबैग बनाने के लिए ऊँचे दामों बिकती थी। मैंने देखा कि साँप का मांस दुनिया के सभी भागों के ग्राहकों के लिए भेजा जाता था। मैंने वहाँ एक पोस्ट कार्ड खरीदा और वहाँ के स्थानीय डाक घर 'रैटल स्नेक फ्लोरिडा' द्वारा डाक में भिजवा दिया। उस व्यक्ति के सम्मान में इस डाक घर का नामकरण हुआ था। उस व्यक्ति ने खट्टे नींबू को मीठे शर्बत में बदल दिया था।

मैंने कई बार अमेरिका के विभिन्न प्रांतों की यात्रा की है और मुझे कई ऐसे व्यक्तियों से मिलने का सौभाग्य प्राप्त हुआ है जिनमें घाटे को लाभ में बदलने की अपूर्व शक्ति है।

'ट्वेल्व अगेन्स्ट दी गॉड्स' पुस्तक के लेखक स्वर्गीय विलियम बॉलिथो का कथन है कि "जीवन में लाभ को महत्त्व देना कोई विशेषता की बात नहीं। यह तो मूर्ख व्यक्ति भी आसानी से कर सकता है। वास्तव में महत्त्वपूर्ण बात तो यह है कि अपनी हानि से लाभ उठाया जाय, क्योंकि इसमें बुद्धि की आवश्यकता होती है और यहीं पर मूर्ख और बुद्धिमान मनुष्य में अन्तर मालूम हो जाता है।'

मैं एक ऐसे व्यक्ति को जानता हूँ जिसने अपनी दोनों टाँगें खो दी थीं फिर भी उसने अपनी उस हानि को लाभ में बदल लिया था। वह व्यक्ति है बेन फोर्टसन। मैं उसे जॉर्जिया अन्तर्गत ऐटलांटा में एक होटल के एलिवेटर में मिला था। जैसे ही मैंने एलिवेटर में प्रवेश किया उसके कोने में एक पहियेवाली कुर्सी में बैठे हुए हुए टाँगोंवाले उस व्यक्ति को मैंने प्रसन्न मुद्रा में देखा। जब एलीवेटर उसकी मंजिल पर रुका तो उसने बड़े ही प्रसन्न भाव से मुझसे एक तरफ हो जाने की प्रार्थना की ताकि उसको कुर्सी निकालने में आसानी रहे। असुविधा के लिए उसने मुझसे क्षमा भी माँगी। उस समय उसके चेहरे पर प्रसन्नता की उज्ज्वल रेखाएँ खिली हुई थीं।

जब ऐलिवेटर छोड़ कर मैं अपने कमरे में गया तो उस प्रसन्न चित्त विकलांग के बारे में सोचता रहा। मैंने उसकी फिर से खोज की और उसे अपने जीवन की कहानी सुनाने के लिए कहा।

उसने मुस्कराते हुए कहा सन् १९२९ की बात है। मैं अपने बाग में लगाई हुई नींबू की फलियों के लिए गेंदे काटने के लिए जंगल में गया हुआ था। उन गेंदों को काटकर मैंने उन्हें अपनी फोर्ड गाड़ी में भरा और घर के लिए रवाना हुआ। एकाएक एक गेंदा कार के नीचे खिसक गया और ज्यों ही मैं एक तीव्र मोड़ पर था वह गाड़ी के पेंच में उलझ गया। गाड़ी एक पेड़ पर चढ़ गई और मैं एक पेड़ के तने से जा टकराया। मेरी रीढ़ की हड्डी में बहुत चोट आई और मेरे पैरों को लकवा मार गया।

' उस समय मैं चौबीस वर्ष का था और तब से मैं एक पाँव भी नहीं चल पाया।'

मुझे उसकी कहानी सुनकर बहुत आश्चर्य हुआ। चौबीस वर्ष की आयु और यह सजा! मैंने उसे पूछा 'आखिर तुमने इतनी हिम्मत से अपने दुर्भाग्य का सामना कैसे किया!'

उसने उत्तर दिया – पहले पहल तो मैं निराश हो गया, बिलबिलाया, विद्रोह किया और अपने भाग्य पर क्रुद्ध हुआ किन्तु जैसे जैसे वर्ष बीतते गये मुझे विदित हुआ कि इस प्रकार के विद्रोह से केवल दुःख ही होता है। अंततः मैंने महसूस किया कि जब दूसरे व्यक्ति मुझ पर कृपा रखते हैं और मेरे साथ शिष्टाचार बरतते हैं तो मुझे भी चाहिए कि उनके साथ वैसा ही व्यवहार करूँ और क्रुद्ध न होऊँ।

जब मैंने उसे फिर पूछा कि आज भी तुम उस दुर्घटना को भारी दुर्भाग्य समझते हो? तो उसने तपाक से उत्तर दिया – नहीं मुझे प्रसन्नता है कि वह दुर्घटना हुई क्योंकि अपने क्रोध और बचके से संभलने के बाद मैं एक और ही दुनियाँ में रहने लगा। मैंने पढ़ना शुरू किया और अच्छे साहित्य के लिए अपनी रुचि का विकास किया। चौदह वर्षों में मैंने चौदह सौ पुस्तकें पढ़ डालीं। उन पुस्तकों ने मेरे लिए नवीन सृष्टि का उद्घाटन किया तथा आशा से अधिक मेरे जीवन को सुखी बना दिया। मैं मधुर संगीत में आनन्द लेने लगा और आज तो हालत यह है कि तान और लय मुझको रोमांचित कर देते हैं जब कि पहले तान और लय को सुनकर मैं ऊब जाया करता था। सबसे महत्वपूर्ण परिवर्तन मुझमें यह हुआ कि मुझे सोचने के लिए समय मिलने लगा। जीवन में पहली बार मैं संसार तथा उसके वास्तविक मूल्यों को समझने लगा। आज मैं महसूस करता हूँ कि पहले जिन वस्तुओं के लिए मैं प्रयत्नशील रहता था वे निकम्मी थीं।

अध्ययन के कारण मैं राजनीति में रुचि रखने लगा। जनता के प्रश्नों का अध्ययन करता और अपनी पहियावाली कुर्सी पर बैठे बैठे भाषण देता। मैं लोगों को समझने लगा और लोग मुझको।

वही बेन फॉर्टसन जो कि आज भी पहियों वाली कुर्सी में घूमता फिरता है जार्जिया की प्रान्तीय सरकार का सेक्रेटरी ऑफ स्टेट्स है।

गत पैंतीस वर्षों से मैं न्यूयार्क शहर में प्रौढ़ शिक्षा की कक्षाओं को पढ़ा रहा हूँ और मैंने मालूम किया है कि अनेक प्रौढ़ इस लिए दुःखी हैं कि वे कभी कॉलेज में नहीं पढ़ सके। उनके विचार से कॉलेज में नहीं पढ़ना जीवन में एक बहुत बड़ी रुकावट है। यद्यपि मैं जानता हूँ कि उनकी यह धारणा सर्वथा सत्य नहीं, क्योंकि मैं हजारों ऐसे सफल व्यक्तियों को जानता हूँ जो हाईस्कूल से आगे भी नहीं पढ़े। इसलिए उन विद्यार्थियों को मैं अपने परिचित एक ऐसे आदमी की कहानी सुनाता हूँ जिसने ग्रेड स्कूल की शिक्षा भी पूरी नहीं की थी। दारुण निर्धनता में उसका पोषण हुआ था। उसके पिता की मृत्यु के समय उसके कफन के पैसे भी मित्रों

न धुराए थ। उसके पिता की मृत्यु के बाद उसकी माँ छतरियों के कारखाने में दिन में दस घंटे तक काम करती थी और घर आने पर भी कुछ काम अपने साथ ले आती। रात के ग्यारह बजे तक वह काम किया करती।

उस वातावरण में पोषित वह लड़का एक संस्था द्वारा संगठित युवक-नाट्य मंडली में भाग लेता। अभिनय करने में उसे इतना अधिक आनन्द आता था कि उसने सार्वजनिक वक्तृता का पेशा अख्तियार करने का निश्चय किया। उसके सहारे उसने राजनीति में प्रवेश किया और तीस वर्ष की अवस्था में न्यूयार्क राज्य की धारा सभा का सदस्य बन गया। किन्तु वह इतनी बड़ी जिम्मेदारी के लिए तैयार नहीं था। वस्तुतः उसने मुझे स्पष्टरूप से कह दिया था कि राज्यधारा सभा के कार्य के बारे में मैं कुछ नहीं जानता। वह लम्बे लम्बे कठिन बिलों को पढ़ता जिनके लिए उसे मत देना पड़ता था पर उसके पल्ले कुछ नहीं पड़ता। वह चिंतित एवं किंकर्तव्यविमूढ़ रहता था। तब उसे जंगल सम्बन्धी मामलों पर विचार करने वाली एक परिषद् का सदस्य बना दिया गया। जंगल में उसने पहले कभी पैर भी नहीं रखा था। जब उसे राज्य बैंक आयोग का सदस्य बनाया गया तब भी वह चिंतित और निरिन्त रहने लगा क्योंकि तब तक उसने कभी बैंक में अपना खाता भी नहीं खोला था। उसने मुझे बताया कि वह इतना निरुत्साही हो गया था कि यदि उसे अपनी माँ के सामने अपनी असफलता स्वीकार करने में लज्जा नहीं आती, तो वह कभी का धारा सभा से त्याग पत्र दे देता। अपने इस नैराश्य में उसने दिन में सोलह घंटों तक अध्ययन करने का निश्चय किया और अपनी अज्ञान के नींबू को ज्ञान के शरबत में बदल डाला। अपने उन प्रयत्नों द्वारा वह एक राजनीतिज्ञ और राष्ट्रीय नेता बन गया। उसने अपने आप को इतना महत्वपूर्ण बना लिया कि 'न्यूयार्क टाइम्स' ने उसे 'न्यूयार्क का लोकप्रिय नागरिक' के नाम से प्रसिद्ध कर दिया।

मैं ऑलस्मिथ की बात बता रहा हूँ—अपने राजनैतिक स्वाध्याय के दस वर्ष पश्चात् न्यूयार्क राज्य के राजनैतिक मामलों की जानकारी रखने वाला वह एक धुरन्धर विद्वान बन गया था। लगातार चार बार वह न्यूयार्क के गवर्नर के पद के लिए चुना गया। यह सम्मान उसके अलावा अन्य किसी भी व्यक्ति को नहीं मिला है। १९२८ में अमरीका के प्रेसीडेण्ट पद के लिए डेमोक्रेटिक पार्टी की ओर से वह नामजद किया गया और छः महान विश्वविद्यालयों ने जिनमें कोलंबिया और हारवर्ड भी सम्मिलित हैं उस व्यक्ति को जो ग्रेड स्कूल से आगे नहीं पढ़ा था ऑनरेरी डिग्रियाँ प्रदान कीं।

ऑलस्मिथ ने मुझे बताया कि अपने घाटे को लाभ में बदलने के लिए यदि उसने दिन में सोलह घंटों तक काम नहीं किया होता तो इतनी सफलता उसे कभी प्राप्त नहीं होती।

नित्शे के फार्मूले के अनुसार महान व्यक्तियों को न केवल कठिनाइयाँ बर्दाश्त ही करनी पड़ती है बल्कि उनसे प्यार भी करना पड़ता है।

ज्यों-ज्यों मैं सफल व्यक्तियों के आचरण का अध्ययन करता जाता हूँ त्यों त्यों मेरा यह विश्वास दृढ़ होता जाता है कि इनमें से अधिकांश वे व्यक्ति थे जिन्हें बाधाओं और रुकावटों में अपना जीवन आरम्भ करना पड़ा था। और उन बाधाओं और रुकावटों ने उनको महान प्रयत्नों और महान परिणामों की ओर प्रोत्साहित किया। जैसा कि विलियम जेम्सने कहा है "हमारी दुर्बलतायें अप्रत्याशित रूप से हमारी सहायक बन जाती हैं।"

मिल्टन इतना सुन्दर काव्य इसलिए लिख सका कि वह अन्धा था। और बिथोविन उत्कृष्ट संगीत रचना इसलिए कर सका कि वह बहरा था। हेलन केलर का चरित्र प्रखर इसलिए बन सका कि वह अन्धी और बहरी है।

यदि चैकोवस्की के जीवन में नैराश्य नहीं होता यदि दुःखद दाम्पत्य जीवन ने उसे आत्महत्या के निकट न लादेता होता यदि उसका अपना जीवन इतना दयनीय नहीं होता तो शायद वह अपनी अमरकृति 'सिम्फोनि पथेटीक' की रचना नहीं कर पाता। यदि डोस्टोवस्की और टॉलस्टाय ने दुःख पूर्ण जीवन नहीं बिताया होता तो सम्भवतः वे अपने अमर उपन्यासों की रचना नहीं कर पाते।

पृथ्वी पर प्राणियों के जीवन सम्बन्धी धारणाओं को बदलने वाले एक प्राणी शास्त्री का कथन है कि, "यदि मैं इतना दुर्बल और असमर्थ न होता तो जितना काम मैंने किया है उतना कभी भी नहीं कर पाता। यह उक्ति चार्ल्स डार्विन की है। दुर्बलता ने उसकी अप्रत्याशित सहायता की थी।

जिस दिन इंग्लैण्ड में डार्विन का जन्म हुआ उसी दिन केन्टकी के एक जंगल में लकड़ी की एक कुटिया में एक दूसरे शिशु का जन्म हुआ था। यह शिशु लिंकन था। दुर्बलताओं ने उसकी भी अप्रत्याशित सहायता की। यदि एब्राहम लिंकन अभिजात कुल में उत्पन्न होता हार्वर्ड विश्व विद्यालय से कानून पास करता, और सुखी दाम्पत्य जीवन बिताता तो उसके हृदय की गहराइयों में से गिटिसबर्ग पर कहे गये वे अमर वाक्य नहीं निकलते और न वह द्वितीय उद्घाटन समारोह के अवसर पर उन काव्यमय शब्दों की सृष्टि कर पाता जो अब तक के मानव शासकों के हृदय से निकले हुए उद्‌गारों में सबसे मधुर, सबसे महान और सबसे कोमल हैं। उसने कहा था कि उदारता सबके लिए रहे पर घृणा किसी के लिए नहीं।

हैरी इमर्सन फॉसडिक ने अपनी पुस्तक द पावर टु सी इट थ्रू में एक स्केन्डिनेवियन कहावत के बारे में लिखा है। जिसमें कहा गया है कि उत्तरी हवाओं ने ही वीरों की सृष्टि की है। क्या आपने कभी भी देखा है कि कठिनाइयों के अभाव में किसीने सुखी एवं उत्तम जीवन का निर्माण किया है ? जो व्यक्ति अपने आप को कोसते रहे हैं वे तो चाहे मखमल की गद्दियों पर ही क्यों न बैठें, यही करते रहेंगे। किन्तु इतिहास में सदैव यह देखा गया है कि मनुष्य के सुख और

चरित्र का निर्माण अच्छी बुरी सभी परिस्थितियों में होता है। पर यह तभी सम्भव है जब वह अपनी व्यक्तिगत कठिनाइयों को झेलने का उत्तरदायित्व संभाल लेता है।

मान लीजिए आप अपने जीवन के खटास को मिठास में बदलने में सर्वथा निरुत्साही एवं निराश हो जाएँ। ऐसी स्थिति में आपको इन दो कारणों को लेकर अपने प्रयत्नों को जारी रखना चाहिए। एक तो यह कि सम्भव है आप सफल हो जाएँ। दूसरा यह कि, यदि हम सफल न भी हों तो भी घाटे को लाभ में बदलने का यह प्रयत्न हमें पीछे देखने के बजाय आगे देखना सिखाएगा। यह प्रयत्न हमारे निषेधात्मक विचारों को विधेयात्मक बना देगा यह हममें रचनात्मक शक्ति की उद्भावना करेगा तथा हमें इतना व्यस्त रखेगा कि, विगत पर दुःखी होने के लिए हमें समय ही नहीं मिलेगा।

एक बार संसार प्रसिद्ध वॉयलिन वादक ओलिबुल पेरिस में अपना कार्यक्रम दे रहा था। अचानक वॉयलिन का एक तार टूट गया किन्तु ओलिबुल ने केवल तीन तारों पर ही अपनी धुन को सफलता से पूरा कर दिया।

हैरी इमर्सन फोसडिक के कथनानुसार जीवन की विशेषता इसी में है कि यदि एक तार टूट भी जाय तो तीन तारों पर ही अपना काम चला लिया जाय। इसी में जीवन की सफलता है।

यदि मेरा वश चलता तो मैं विलियम बोलिथो के इन अमर शब्दों को काँसे में खुदवा कर देश के प्रत्येक स्कूल में रखवा देता।

अपने लाभ को लेकर डींग हाँकना जीवन में महत्त्व नहीं रखता। वह तो एक मूर्ख भी कर सकता है। वस्तुतः घाटे को लाभ में बदलने में ही मनुष्य की असली विशेषता है। ऐसा करने के लिए बुद्धि चाहिए और यहीं पर मूर्ख और बुद्धिमान में अन्तर जाना जा सकता है।

इसलिए मन में सुख शान्ति रखने के लिए इस नियम का पालन कीजिए —

अपने जीवन के खटास को मिठास में बदलने का प्रयास कीजिए।

☆

जब मैंने यह पुस्तक लिखने की शुरुआत की तो मैंने 'चिंता पर विजय कैसे प्राप्त की' इस विषय पर अत्यन्त प्रेरक उपयोगी एवं सच्ची कहानी लिखनेवाले के लिए दो सौ डॉलर का एक पारितोषिक घोषित किया ।

इस स्पर्धा के लिए मैंने तीन निर्णायक नियुक्त किये । एक थे ईस्टर्न एअर लाइन्स के अध्यक्ष ए. वी. रिकेन बेकर और दूसरे थे लिंकन मेमोरियल विश्व विद्यालय के अध्यक्ष डॉक्टर स्टीवार्ट डब्ल्यु मैक्लेलैंड और तीसरे थे रेडियो न्यूज समीक्षक एच वी कॉल्टनबोर्न । जो कहानियाँ हमें प्राप्त हुई उनमें से दो कहानियाँ इतनी सुन्दर थी कि निर्णायकों के लिए किसी एक को चुनना असम्भव हो गया । परिणाम यह हुआ कि पारितोषिक को दोनों लेखकों में बाँट देना पड़ा । प्रथम आने वाली उन दो कहानियों में से एक कहानी मिसौरी के स्प्रिंग फिल्ड अन्तर्गत १ ६० वी कॉमर्शियल स्ट्रीट के सी. आर बर्टन ने लिखी थी । ये मिसौरी के विजर मोटर सेल्स कम्पनी में काम करते हैं ।

बर्टन ने अपनी कहानी में लिखा कि 'नौ वर्ष की अवस्था में मैं अपनी माँ से बिछुड़ गया था और जब मैं बारह वर्ष का था तो पिता का साया सिर से उठ गया था । वे दुर्घटना के शिकार हुए थे । मेरी माँ उन्नीस वर्ष पूर्व, एक दिन घर से निकल गई और तब से उसको मैंने कभी नहीं देखा । मैंने अपनी उन छोटी बहनों को भी नहीं देखा जिन्हें वह अपने साथ ले गई । अपने प्रस्थान के सात वर्ष बाद उसने एक पत्र अवश्य लिखा था । माँ के चले जाने के तीन वर्ष बाद ही एक दुर्घटना में मेरे पिताजी की मृत्यु हो गई थी । बात यह हुई कि उन्होंने एक भागीदार के साथ मिसौरी के छोटे से कस्बे में एक कैफे खरीदा था । जब मेरे पिता व्यापार के सिलसिले में बाहर गये हुए थे उनके भागीदार ने कैफे को बेच दिया और वह कहीं भाग गया । मेरे पिता के एक मित्र ने उन्हें शीघ्र घर लौटने के लिए तार भेजा । लौटने की जल्दी में केन्सास के सालिनास स्थान पर कार दुर्घटना में उनकी मृत्यु हो गई । उनकी दो गरीब बूढ़ी और बीमार बहनें हममें से तीन बच्चों को अपने घर ले गई । मुझे व मेरे छोटे भाई को वे नहीं ले जाना चाहती थीं । इसलिए हम कस्बे के लोगों की दयामाया पर छोड़ दिये गये । हमें भय था कि लोग हमें अनाथ कहेंगे और हमारे साथ अनाथों जैसा व्यवहार करेंगे । हमारी आशंकाएँ जल्दी ही खरी उतरने लगीं । कुछ समय तक तो मैं कस्बे के एक निर्धन कुटुम्ब के साथ रहा, किन्तु उस कुटुम्ब की हालत भी अच्छी नहीं थी । परिवार के मुखिया की नौकरी छूट जाने के कारण वे मेरा भरण–पोषण करने की स्थिति में नहीं थे । तब मुझे लॉफ्टीन दम्पति कस्बे से ग्यारह मील दूर उनके खेत पर अपने साथ रखने के लिए ले गये । श्री लॉफ्टिन सत्तर वर्ष के वृद्ध थे और दाद के रोग से पीड़ित थे । उन्होंने मुझे कहा कि तुम मेरे साथ तभी तक रह सकते हो जब तक तुम झूठ न बोलो, चोरी न करो और आज्ञा का पालन बराबर करते रहो । ये तीन आज्ञाएँ

मेरे लिए बाईबल बन गई। मैंने उनका पालन भी दृढ़ता से किया। मैं स्कूल जाने लगा पर एक सप्ताह के अन्दर ही मुझे एक दिन बच्चे की तरह रोते – चिल्लाते घर लौटना पड़ा। मैं दूसरे बच्चों की हँसी – मजाक का लक्ष्य बन गया था। वे मेरी बड़ी नाक का मजाक उड़ाते और मुझे गूंगा और अनाथ कह कर चिढ़ाते। उनके उस व्यवहार से मुझे बहुत क्लेश हुआ। मैं उनसे लड़कर निबट लेना चाहता था। किन्तु श्री लॉफ्टिन ने मुझे उपदेश दिया कि लड़ने वाले से, लड़ाई से किनारा करनेवाला महान है। इस उपदेश के अनुसार मैं किसी से भी नहीं लड़ता था। किन्तु एक दिन एक लड़के ने स्कूल के अहाते में से मुर्गों की बीट उठाकर मेरे मुँह पर दे मारी। मैंने उसकी खूब पिटाई की। इससे कुछ अन्य लड़के मेरे मित्र बन गये। उन्होंने मेरा समर्थन करते हुए कहा – अच्छा किया वह इसी काबिल था।

"एक दिन श्रीमती लॉफ्टीन मेरे लिए एक नई टोपी लाई। उस टोपी को पा कर मैं फूला नहीं समाया। एक दिन एक बड़ी लड़की ने मेरे सिर से टोपी उतार ली और उस में पानी भरकर उसे बिगाड़ दिया। उसने कहा कि तुम्हारी खोपड़ी पानी से तर रखने के लिए और उस भूसे से भरी खोपड़ी को भड़कने से बचाने के लिए मैंने इस टोपी को गीला कर दिया है। लड़की के इस व्यवहार से मुझे बड़ा दुख हुआ।

"मैं स्कूल में नहीं रोया पर घर आकर खीजने लगा। एक दिन श्रीमती लॉफ्टीन ने ऐसी सलाह दी कि मेरी सारी कठिनाइयाँ और चिन्ताएँ दूर हो गई और मेरे दुश्मन मेरे मित्र बन गए। श्रीमती लॉफ्टीन ने कहा कि "यदि तुम अपने साथियों के साथ सौहार्द भाव रखने लगो, तथा उनके साथ यथा–सम्भव सहयोग करने लगो तो वे तुम्हें कभी अनाथ कह कर नहीं चिढ़ायेंगे।" मैंने उनकी सलाह मान ली और कठिन परिश्रम करके कक्षा में सर्व प्रथम रहने लगा। अपने साथियों की सहायता करने में मैं अपने सामर्थ्य से भी अधिक परिश्रम करने लगा। यह देख कर उन्होंने मुझसे स्पर्धा करना छोड़ दिया।

"मैं उन लड़कों की सहायता करने लगा। मैं उनके लिए भाषायें एवं निबन्ध लिखता और पूरी की पूरी वादविवाद सामग्री तैयार कर देता। उन लड़कों में से एक को, दूसरे लोगों को यह बताने में शर्म आती थी कि वह मुझसे मदद लेता है। अतः वह अपनी माँ से शिकार जाने का बहाना कर घर से निकल जाता और श्रीमती लॉफ्टीन के फार्म पर आ जाता। तब तक मैं उसे पाठ पढ़ाता वह अपने कुत्तों को एक मकान में बाँध रखता। एक दूसरे लड़के के लिए मैं पुस्तक समीक्षा लिखता तो एक लड़की को गणित सिखाने में कई सप्ताह बिता देता।

"इसका फल यह हुआ कि हमारे पड़ोस में मौत की काली छाया [illegible] और दो वृद्ध किसान इस दुनिया से चल बसे। एक औरत को उसके पति ने त्याग दिया। चार परिवारों में मैं केवल एक ही पुरुष रह गया। दो वर्षों तक मैं इन विधवाओं की सहायता की। स्कूल [illegible] में उनके फार्म पर काम करता। उनके [illegible] लकड़ियाँ

काटता उनकी गायें दुह देता और चौपायों को दाना पानी देता। मुझे अब धन के बजाय आशीर्वाद मिलने लगे और सभी लोग मुझे अपना मित्र समझने लगे।

"जब मैं एक बार मैंबी से घर लौटा तो उन्होंने मेरे प्रति असन्य प्रगाढ स्नेह प्रकट किया। घर पहुँचने के पहले ही दिन करीब दो सौ किसान मुझसे मिलने के लिए आए। उनमें से कुछ तो लगभग अस्सी मील चल कर आये थे। मेरे साथ उनका सम्बन्ध सर्वथा निष्कपट एवं विशुद्ध था।

अब मेरी चिन्तायें कम हैं क्यों कि मैं दूसरों की सहायता करने में संलग्न रहता हूँ और सुख मानता हूँ। तब से तीस वर्ष बीत गये हैं पर किसी ने भी मुझे कभी अनाथ नहीं कहा है।

सी. आर. बर्टन धन्य है! वह मित्र बनाना, अपनी चिन्ताओं पर विजय पाना एवं जीवन में आनन्द उठाना जानता है।

वॉशिंगटन अन्तर्गत सीएटल के डॉक्टर फ्रैंक लूप ने भी वही किया जो सी आर. बर्टन आदि लोगों ने किया था। तेईस वर्ष तक वे बीमार रहे। उन्हें आर्थीराइट हो गया था। फिर भी सिएटलस्टार पत्रिका के स्टूवर्ट वाइट हाउस ने मुझे लिखा कि, 'मैंने कई बार डॉक्टर लूप से मुलाकात की है और मुझे लगा कि मैंने उनके समान निस्वार्थ तथा जीवन से लाभ उठाने वाला व्यक्ति और नहीं देखा।

बिस्तर में पड़े पड़े उन्होंने जीवन से इतना अधिक लाभ कैसे उठाया! आलोचना और शिकायत करके? नहीं आत्म ग्लानि में तड़प कर? नहीं। क्या उन्होंने यह चाहा कि वे केन्द्र बनें और अन्य सभी उनके चारों ओर चक्कर काटते रहें? नहीं गलत। उन्होंने प्रिंस ऑफ वेल्स के मोटो – मैं सेवा करूँगा – को अपने जीवन में अपना लिया था। उन्होंने दूसरे रोगियों के नाम और पते इकट्ठे किये और उनको सुख करने वाले उत्साहवर्धक पत्र लिख कर उन का मन बढ़ाया। वस्तुतः उन्होंने बीमारों का एक पत्र-व्यवहार – संघ कायम किया और उन्हें पत्र-व्यवहार करने के लिए उत्साहित किया। अंत में उन्होंने 'शट इन सोसाइटी' नामक एक राष्ट्रीय संस्था बनाई।

बिस्तर में पड़े पड़े वर्ष भर में वे औसतन चौदह सौ पत्र लिखते थे। सबकी सहायता से बीमारों के लिए रेडीओ पुस्तकें आदि की व्यवस्था कर, उनके जीवन को आनन्दमय बनाते थे।

डॉक्टर लूप तथा अन्य व्यक्तियों में मुख्य अन्तर यह था कि डॉक्टर लूप में धार्मिकता एवं मिशन की आन्तरिक प्रखरता थी। उन्हें इस बात की प्रसन्नता थी कि वे अपने से भी अधिक श्रेष्ठ एवं महत्वपूर्ण ध्येय के लिए प्रयत्न शील हैं। शॉ के शब्दों में वे ऐसा आदमी नहीं बनना चाहते थे जो आत्म केन्द्रित हो बीमारियों का घर हो और जो शिकायतें करता हो कि दुनियाँ ने उसके सुख के लिए कुछ नहीं किया!

"एक महान मनोवैज्ञानिक एल्फ्रेड एडलर के इस अपूर्व कथन को देखिए। वे मेलनकोलिया (उदासी) के रोग से पीड़ित रोगियों से कहा करते थे कि, "सदैव दूसरों को प्रसन्न रखने की बात सोचा करो, इस नुस्खे से तुम चौदह दिन में स्वस्थ हो जाओगे।"

इस कथन की सत्यता पर एकाएक विश्वास नहीं हो पाता। अतः मैं चाहता हूँ कि डॉक्टर एडलर की रोचक पुस्तक 'व्हॉट लाइफ शुड मीन टु यू' के कुछ पृष्ठों को उद्धृत करूं (आपको भी यह पुस्तक जरूर पढ़नी चाहिए)। एडलर ने अपनी इस पुस्तक 'व्हॉट लाइफ शुड मीन टु यू' में लिखा है कि मेलनकोलिया लम्बे अर्से से चले आने वाले दूसरों के प्रति हमारे क्रोध और रोष के समान है। यद्यपि यह भाव हमारे प्रति दूसरों की सहानुभूति, सहयोग एवं अपेक्षा के अभाव के कारण उत्पन्न होता है तथापि रोगी अपने ही दोषों के बारे में सोच कर खिन्न रहा करता है। मेलनकोलिया का रोगी सामान्यतः इस प्रकार की बातें याद करता रहता है—'मैं सोफे पर लेटना चाहता था किन्तु मेरा भाई वहाँ पर लेटा हुआ था। मैं इतना चिल्लाया कि उसे उठना पड़ा।'

मेलनकोलिया के रोगी अक्सर आत्महत्या कर के दूसरों के अन्याय का बदला लेने की भावना रखते हैं। इसलिए डॉक्टर का पहला कर्तव्य यह हो जाता है कि वह रोगी को आत्महत्या करने के लिए बहाना ढूँढने का मौका न दे। मैं खुद भी उपचार के पहले नियमित रूप से रोगी के तनाव को दूर करने का प्रयत्न करता हूँ। उसे कहता हूँ कि जो काम तुम्हें नापसन्द हो उसे न करो। यद्यपि यह एक बहुत ही सामान्य बात है, किन्तु मेरा विश्वास है कि इसका असर बीमारी की मूल तक पहुँचता है। यदि रोगी वही करे जो वह चाहता है तो फिर दोष किसको दे? और उसे बदला लेने का बहाना ही कैसे मिले? मैं रोगी को कहता हूँ कि यदि तुम्हें थियेटर जाना हो या सैर-सपाटे पर जाना हो तो जरूर जाओ। और यदि रास्ते में ही तुम्हारा विचार फिर जाय, तो वहीं रुक जाना। इस बात से रोगी में स्वत्व प्रवृत्ति उत्पन्न होती है तथा उसके अहं को बड़ा संतोष मिलता है। वह एक तरह से सर्वशक्तिमान-सा बन जाता है और जो भी वह चाहता है कर लेता है। पर यह बात आसानी से उसके जीवन के ढाँचे में नहीं बैठती क्यों कि वह दूसरों पर शासन करना चाहता है उन पर रोब जमाना चाहता है। किन्तु यदि दूसरे लोग उसके साथ सहमत हो जायें तो उन पर दबाव डालने अथवा दुश्मनी करने का उसे कोई रास्ता ही न मिले। यह नियम रोगी को बड़ी शान्ति देता है। इस पद्धति का पालन करने से मेरे रोगियों में से किसी ने भी आत्महत्या नहीं की। सामान्यतः जब रोगी को उसकी इच्छानुसार कोई काम करने को कहा जाता है तो वह उत्तर देता है—क्या करूं? कुछ भी अच्छा नहीं लगता। रोगी के इस उत्तर का प्रत्युत्तर भी मैंने तैयार कर रखा है, क्यों कि ऐसी दलील मैंने कई बार सुनी है। मैं उसे तत्काल ही कह देता हूँ कि यदि ऐसी बात है तो तुम वह काम मत करो जिसे तुम पसन्द नहीं करते। कभी कभी तो रोगी यह उत्तर देता है कि मैं तो सारा दिन

बिस्तर में पड़े रहना पसन्द करता हूँ।' पर मैं जानता हूँ कि यदि उसे वैसा करने भी दूँ तो वह नहीं करेगा। हाँ यदि उसे रोक दूँ तो वह निश्चय ही भड़क उठेगा। इसलिए मैं हमेशा रोगी की बात मान लेता हूँ।

यह तो हुआ पहला नियम। दूसरा नियम जो उसके जीवन के ढंग पर प्रत्यक्ष प्रभाव डालता है वह यह है—मैं रोगियों से कहता हूँ कि मेरे इस नुस्खे का पालन करके तुम चौदह दिन में स्वस्थ हो सकते हो। 'सदा यह सोचो कि किसी को सुख कैसे दिया जाय।' पर वे तो उल्टे विचारों में ही व्यस्त रहते हैं कि किसी व्यक्ति को दुःखी कैसे किया जाय। उन रोगियों के उत्तर भी बड़े मजेदार होते हैं। कुछ तो कहते हैं कि यह तो मेरे लिए बाएँ हाथ का खेल है। मैंने जिन्दगी भर यही किया है।' किन्तु बात इससे ठीक उल्टी होती है। मैं उनको फिर से इस नियम पर विचार करने के लिए कहता हूँ, पर वे नहीं मानते। तब मैं उन्हें कहता हूँ कि 'अच्छा जिस समय तुम बिस्तर में करवटें बदलते रहते हो कम से कम उस समय तो यह सोचो कि किसी को सुख कैसे दिया जाय। और तुम स्वयं महसूस करोगे कि स्वास्थ्य सुधार के मार्ग में यह कितना महत्वपूर्ण कदम है। जब मैं दूसरे दिन उनसे मिलता हूँ तो उन्हें पूछता हूँ कि 'क्या तुमने मेरे कहने के मुताबिक किया?' तो उत्तर में वे कहते हैं कि पिछली रात तो मैं बिस्तर पर लेटते ही सो गया।' हमें एक बात का ध्यान रखना चाहिए कि यह सब काम किसी प्रकार के गर्व को व्यक्त किये बिना सरल एवं मित्रतापूर्ण ढंग से किया जाना चाहिए।

कोई रोगी कहता है 'मैं इतना दुःखी हूँ कि यह सब कभी नहीं कर सकता।' तब मैं उसे कहता हूँ कि चिंता करना भले ही मत छोड़ो किन्तु कभी-कभार दूसरों के बारे में भी तो सोचो। मैं सदा यह चाहता हूँ कि रोगी अपने साथियों के प्रति सौहार्द भाव बढ़ाए। कुछ रोगी यह भी कहते हैं कि मैं दूसरों को सुख क्यों दूँ जब कि वे मुझे सुखी नहीं करते। तब मैं उन्हें कहता हूँ, तुम अपने स्वास्थ्य के लिए यह करो दूसरों की बात जाने दो वे अपनी करनी आप भोगेंगे। अब तक, शायद ही मुझे ऐसा रोगी मिला हो जिसने कहा हो कि मैंने तुम्हारे सुझाव पर विचार किया है। मैं रोगी की सामाजिक रुचि बढ़ाने की कोशिश करता हूँ क्योंकि मैं जानता हूँ कि उसके विषाद का वास्तविक कारण दूसरों के सहयोग का अभाव है और मैं चाहता हूँ कि वह भी इस कारण को जान ले। जैसे जैसे रोगी अपने अन्य साथियों के साथ बराबरी और सहयोग के स्तर पर सम्बन्ध जोड़ने लग जाता है वैसे वैसे वह स्वस्थ होता जाता है। मनुष्य का एक महत्वपूर्ण नैतिक कर्तव्य यह है कि वह अपने पड़ोसी से स्नेहभाव रखे। जो व्यक्ति अपने अन्य साथियों में रुचि नहीं रखता उसके जीवन में सबसे अधिक कठिनाइयाँ आती हैं तथा वह दूसरों को सबसे अधिक कष्ट पहुँचाता है। सभी प्रकार की मानव असफलताएँ ऐसे ही व्यक्ति से उत्पन्न होती हैं। हम हर व्यक्ति से यही अपेक्षा रखते हैं कि वह दूसरों का सहयोगी एवं मित्र हो तथा विवाह एवं प्यार में सच्चा साथी बने। ऐसा व्यक्ति ही समाज

की प्रशंसा का पात्र हो सकता है। डॉक्टर एडलर हमें सदा अच्छा काम करने की सलाह देते हैं। परंतु यह अच्छा कार्य क्या है? हजरत मोहम्मद के शब्दों में "अच्छा काम वही है जो दूसरों के चेहरे को प्रसन्नता से खिला दे।"

क्या कारण है कि प्रतिदिन अच्छे कार्यों का करना मनुष्य में अद्भुत प्रभाव उत्पन्न करता है? बात यह है कि दूसरों को प्रसन्न करने के प्रयास में मनुष्य को अपने स्वार्थ का विचार छोड़ देना पड़ता है और अपने स्वार्थ का विचार ही मनुष्य में चिंता भय और मेलेन्कोलिया की उद्भावना करता है।

न्यूयॉर्क के ५२११ एवेन्यु के मून सेक्रेटेरियल स्कूल की संचालिका श्रीमती विलियम टी मून को दूसरों को प्रसन्न रखकर मेलेन्कोलिया मिटाने का उपाय सोचने में दो सप्ताह भी नहीं लगे। उसने तो एल्फ्रेड एडलर को भी मात कर दिया। जो काम एडलर ने चौदह दिन में किया वह उसने एक ही दिन में कर दिखाया।

उसने कुछ अनाथ बच्चों को प्रसन्न रखने का विचार किया और फलस्वरूप उसका विषाद एक दिन में दूर हो गया।

श्रीमती मून ने इस घटना का वर्णन करते हुए कहा कि "पाँच वर्ष पूर्व दिसम्बर के महीने में मैं शोक और आत्मग्लानि की भावनाओं से घिर गई थी। कई वर्षों के सुखद दाम्पत्य जीवन के बाद मेरे पति का स्वर्गवास हो गया था। उसके बाद ज्यों ज्यों बड़े दिन की छुट्टियाँ नजदीक आती जातीं मेरा दिल बैठता जाता। मैंने कभी भी क्रिसमस अकेले नहीं बिताया था। इस लिये क्रिसमस का आगमन मुझमें भय उत्पन्न कर रहा था। कुछ मित्रों ने मुझे उनके साथ क्रिसमस बिताने के लिए आमन्त्रित भी किया था पर मुझ में इस त्यौहार के लिए कोई उत्साह नहीं था। मैं जानती थी कि क्रिसमस समारोह में मैं समाज में टूटी की तरह रहूँगी; इसलिए मैंने उनके स्नेहपूर्ण निमंत्रण तक को अस्वीकार कर दिया। ज्यों ज्यों क्रिसमस नजदीक आता गया मैं आत्म परिताप से भरती गई। यद्यपि यह सच है कि जो कुछ मेरे पास था उसके लिए मुझे ईश्वर का कृतज्ञ होना चाहिए था। क्योंकि हम सब के पास कुछ न कुछ चीजें ऐसी अवश्य होती हैं जिनके लिए हमें ईश्वर का आभारी रहना चाहिए। पर ऐसा हुआ नहीं। क्रिसमस के एक दिन पहले ही दिन के तीन बजे मैंने अपना ऑफिस छोड़ दिया और ५ एवेन्यु में अपने आत्मपरिताप और मेलेन्कोलिया में लिपटी हुई निरुद्देश्य घूमने लगी। सारा एवेन्यु प्रसन्न और प्रमुदित व्यक्तियों की भीड़ से भरा पड़ा था। वहीं के दृश्य ने मुझमें गत वर्षों की सुखद स्मृतियों को जगा दिया। इसलिए घर जाकर वहीं के सुनसान वातावरण में रहने का विचार मेरे लिए असहनीय हो उठा। मैं किंकर्तव्यविमूढ़ हो गई। क्या करूँ और क्या नहीं! मैं अपने आँसुओं को रोक न सकी। एक घंटे निरुद्देश्य घूमने के बाद मैं एक बस टर्मिनल पर पहुँची। मुझे स्मरण हो आया कि किस प्रकार मैं अपने पति के साथ अक्सर मनोरंजन के लिए मनमाना बस में सवार हो जाती और सैर करती। उस दिन भी जो पहली बस मिली उसी में मैं सवार हो गई। हडसन नदी के पार कुछ दूर जाने पर बस-कन्डक्टर ने

कहा कि "यह आखिरी स्टेशन है।' मैं बस से उतर पड़ी। मुझे उस कस्बे का नाम मालूम नहीं था किन्तु यह एक छोटा शान्त और नीरव स्थान था। अपने घर की ओर जाने वाली बस की प्रतीक्षा करती हुई मैं बस्ती की स्ट्रीट में चलने लगी जैसे ही मैं एक चर्च के पास पहुँची मैंने प्रार्थना का मधुर स्वर सुना। चर्च खाली था। केवल एक व्यक्ति वहाँ बाजा बजा रहा था। मैं उसकी दृष्टि से ओझल एक बेंच पर बैठ गई। कलात्मक ढंग से सजाए गये क्रिसमस ट्री की सजावट तारिकाखचित परियों के समान लग रही थी। वह चन्द्रमा की शुभ्र ज्योत्स्ना में नृत्य-सी कर रही थी। संगीत के गहरे और लम्बे उतार चढ़ाव के कारण तथा सवेरे से भूखी होने के कारण मेरी आँखें झपने लगीं और मैं सो गई।

जागने पर मुझे पता नहीं चला कि मैं कहाँ हूँ? मैं डर गई। मैंने अपने सामने क्रिसमस ट्री देखने आए हुए दो बच्चों को खड़े पाया। एक छोटी लड़की मेरी ओर इशारा करके कह रही थी कि यदि सान्ताक्लाज ही इसे यहाँ लाया हो तो कोई आश्चर्य नहीं! मेरे जागने पर बच्चे डर गये। मैंने उन्हें कहा, 'डरो नहीं मैं कुछ नहीं करूँगी' वे सामान्य कपड़े पहने हुए थे। मैंने इनके माँ-बाप के बारे में पूछा तो उत्तर में उन्होंने कहा, 'हमारे माँ-बाप नहीं हैं।' वे दो अनाथ बच्चे मुझ से भी खराब हालत में थे। उन्हें देखकर मुझे अपने शोक और आत्मपरिताप पर बड़ी लज्जा आई। मैंने उनको क्रिसमस ट्री दिखाया और उन्हें एक स्टोर में ले गई। वहाँ हमने कुछ नाश्ता किया। मैंने उपहार स्वरूप उन्हें कुछ वस्तुएँ भी खरीद दीं मेरा सूनापन जादू की तरह विलीन हो गया। कई महीनों के बाद, इन बच्चों ने मेरे वास्तविक सुख और आत्मविस्मरण को लौटा दिया। बच्चों से बात करते समय मैं अपने आप को खुश किस्मत समझने लगी। मैंने ईश्वर को धन्यवाद दिया कि कम से कम बचपन में तो मैंने क्रिसमस त्योहार अपने माता-पिता के वात्सल्य और स्नेह की छाया में मनाया था। इन बच्चों ने मुझ से जितना पाया उस से भी अधिक मुझे लौटा दिया। इस अनुभव ने मुझे अपनी प्रसन्नता के लिए दूसरों को प्रसन्न करने की आवश्यकता का भान कराया। मुझे विदित हुआ कि सुख भी संक्रामक भाव है। दूसरों को सुख देकर ही हम उसे प्राप्त कर सकते हैं। इस प्रकार दूसरों की सहायता कर के उनको अपना स्नेह दे कर मैंने अपने शोक आत्मपरिताप और चिंता पर काबू पा लिया। मैंने अपने में सर्वथा नवीन परिवर्तन का अनुभव किया। अपने शेष जीवन के लिए मैं सचमुच में बदल चुकी थी।'

मेरे पास ऐसे कई लोगों की कहानियाँ हैं जो अपने दुःख और कष्टों को भूल कर स्वस्थ हो गये हैं। मैं उन कहानियों की एक पुस्तक तैयार कर सकता हूँ। उदाहरणार्थ मारग्रेट टेलर येट्स को ही लीजिए। वह अमेरिकी नौ सेना में अत्यन्त *लोकप्रिय महिलाओं में से हैं।*

श्रीमती येट्स उपन्यास लेखिका हैं। किन्तु जो रोचकता और चमत्कार उनके जीवन की वास्तविक घटनाओं में है उसका आधा भी उनकी आदर्श कहा-

दिनों में नहीं। यह घटना उन दिनों की है जब जापानियों ने पर्ल हार्बर स्थित हमारी नौ सेना पर आक्रमण कर दिया था। श्रीमती बेरूत लगभग एक वर्ष से भी अधिक समय तक बीमार रहीं। उन्हें दिल की बीमारी थी। चौबीस घंटों में से बाईस घंटे वे बिस्तर पर पड़ी रहतीं। अधिक से अधिक यदि कहीं वे चलती भी तो अपने उद्यान तक, वहाँ वे धूप सेवन करती थीं। किन्तु वहाँ तक जाने में भी उन्हें अपनी नौकरानी के सहारे चलना पड़ता था। उन्होंने मुझे बताया कि उन दिनों उनकी यह धारणा बन गई थी कि अपने शेष जीवन में वे बीमार ही बनी रहेंगी। उन्होंने कहा "यदि जापानियों ने पर्ल हार्बर पर आक्रमण न किया होता और उस घटना ने मुझे समर्पण की भावना से बाहर न धकेला होता तो मैं फिर से पूर्ववत् वास्तविक जीवन कभी नहीं जी पाती।"

श्रीमती बेरूत ने कहा, "जब यह घटना घटी तो चारों ओर अराजकता फैल गई। एक बम तो मेरे घर के इतने निकट गिरा कि उसके धमाके ने मुझे बिस्तर से बाहर फेंक दिया। सेना की ट्रक गाड़ियाँ हिकमफिल्ड स्कोफिल्ड बैरेक्स और केनोहे-ब एयर स्टेशन की ओर, थल और नौ-सेना के सैनिकों और अधिकारियों के परिवारों को एक पब्लिक स्कूल में ले जाने के लिए दौड़ पड़ीं। रेडक्रॉस ने उन लोगों को फोन किया जिनके पास अतिरिक्त कमरे थे उन्हें अन्य लोगों को जगह देने का अनुरोध किया। रेडक्रॉस के कर्मचारी जानते थे कि मैं टेलिफोन अपने बिस्तर के पास ही रखती हूँ। इसलिए उन्होंने मुझे इधर उधर सूचना देने का काम सौंपा। मैं थल-सेना और नौ-सेना के परिवारों को कहाँ कहाँ ठहराया गया है इस बात की जानकारी रखने लगी। रेडक्रॉस ने थल-सेना और नौ-सेना के व्यक्तियों को सूचित कर दिया था कि वे अपने परिवारों की जानकारी प्राप्त करने के लिए टेलिफोन पर मुझसे सम्पर्क स्थापित करें।

मुझे शीघ्र ही पता चल गया कि मेरे पति कमाण्डर रोबर्ट रैले बेरूत सुरक्षित हैं। मैंने दूसरे सैनिकों की पत्नियों को जिन्हें अपने पतियों के बारे में कोई सूचना नहीं मिली थी कि वे जिंदा हैं या मर गये बहलाने का प्रयास किया। जिन स्त्रियों के पति मर गए थे उन्हें मैं धीरज बंधाने लगी। इन विधवाओं की संख्या बहुत अधिक थी। लगभग ११० सैनिक अधिकारी हताहत हुए थे और ११ के करीब लापता थे।

पहले तो मैं बिस्तर में पड़े पड़े ही फोन पर बातचीत करती थी, पर बाद में बिस्तर पर बैठकर उनके प्रश्नों के उत्तर देने लगी। अन्ततः मैं इतनी व्यस्त और उत्तेजित रहने लगी कि अपनी निर्बलता के विषय में सब कुछ भूल गई और अपने बिस्तर से उठकर टेबल के पास बैठने लगी। अपने से भी बुरी स्थिति के लोगों की सहायता करने से मैं अपनी बीमारी के बारे में सब कुछ भूल गई थी और बाद में तो यह हाल रहा कि मैं रात्रि शयन के सिवा बिस्तर के पास तक नहीं फटकती थी। अब मैं मालूम करती हूँ कि यदि जापानियों ने आक्रमण न किया

होता तो मैं जीवन भर बीमार बनी रहती और बिस्तर में पड़ा करती। यद्यपि अपने बिस्तर में मुझे आराम मिलता था, निरन्तर मेरी देख रेख की जाती थी किन्तु अब मैं महसूस करती हूँ कि उन दिनों मैं अनजाने ही पुनः स्वास्थ्य लाभ करने की इच्छा-शक्ति को शनैः शनैः खो रही थी।

पर्ल हार्बर का आक्रमण अमेरीका के इतिहास की अत्यन्त दुःखद घटनाओं में से एक है। किन्तु जहाँ तक मेरा सम्बन्ध है यह घटना मेरे लिए वरदान सिद्ध हुई। इस भीषण संकट ने मुझे जितनी शक्ति दी उसकी मैंने स्वप्न में भी आशा नहीं की थी। इस घटना के कारण मेरा ध्यान अपने से हटकर दूसरों पर जम गया। इस घटना ने मुझे जीने के लिए एक महान व्यापक और महत्वपूर्ण आधार दिया। अब मेरे पास अपने बारे में सोचने तथा अपनी चिन्ता करने के लिए समय नहीं रहा। मारग्रेट येट्स के अनुसार मनोविज्ञान-विशेषज्ञों के पास जानेवाले रोगियों में से लगभग एक तिहाई रोगी अपने को दूसरों की सहायता करने में व्यस्त रखकर अपने स्वास्थ्य को फिर से बना सकते हैं। यह बात मेरी ही नहीं कार्ल युंग ने भी लगभग ऐसी ही बात कही है। वे इस विषय पर सबसे अधिक जानकारी रखते हैं। उनका कहना है— मेरे पास आने वाले रोगियों में से एक तिहाई ऐसे होते हैं, जिन में स्नायु रोग के लक्षण नहीं होते। अपने शून्य एवं निष्प्रयोजनीय जीवन के कारण ही वे बीमार रहते हैं। दूसरे शब्दों में पहले तो वे जीवन की होड़ में अपने आप को आगे बढ़ाने का कठोर परिश्रम करते हैं। किन्तु जीवन का काफिला ज्यों ज्यों आगे बढ़ जाता है त्यों त्यों वे पीछे छूटते जाते हैं और फिर अपने तुच्छ प्रयोजन और विवेक से हीन जीवन को लेकर मनोविज्ञान–विशेषज्ञों के पास दौड़ पड़ते हैं। अवसर चूक जाने पर वे किंकर्तव्यविमूढ़ हो दूसरों पर दोष मढ़ कर बड़बड़ाते रहते हैं और चाहते हैं कि संसार उनके स्वार्थों की पूर्ति करे।

आप कह सकते हैं कि ऐसी कहानियों का मुझ पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता। मैं भी क्रिसमस के अवसर पर अनाथ बच्चों में रुचि ले सकता था। और यदि मैं भी पर्लहार्बर पर होता तो बड़ी प्रसन्नता से वही करता जैसा कि मारग्रेट टेलर येट्स ने किया। किन्तु मेरी परिस्थितियाँ बिलकुल भिन्न हैं। मेरा जीवनस्तर सामान्य है। मैं आठ घंटे बराबर रूखा काम करता हूँ। मेरे जीवन में कोई नाटकीय घटना नहीं घटती। फिर मेरा दूसरों की सहायता करने का मन क्यों हो? मेरा उस में क्या स्वार्थ हो सकता है?

आपका कहना ठीक है। मैं इसका भी उत्तर देने का प्रयास करूँगा—आपका अस्तित्व कितना ही रूखा और एक ढर्रे में चलने वाला क्यों न हो? किन्तु आप अपने जीवन में कुछ न कुछ लोगों से तो मिलते ही रहते हैं। आप उन लोगों के लिए क्या करते हैं? क्या आप उन्हें देखते ही रहते हैं? या उनमें उन बातों को ढूँढ़ने की भी कोशिश करते हैं जिनके कारण वे जीवन में विरक्त एवं दृढ़ बने हैं। उदाहरण के लिए आप डाकिये का जीवन लीजिए। वह आपके दरवाजे पर डाक बाँटता

टोपी पहने अपनी मदद करने वाले व्यक्ति से भी हाथ मिलाता हूँ। इससे उसमें सारा दिन ताजगी एवं उत्साह रहता है। एक दिन बड़ी गर्मी थी। मैं न्यू हेवन रेलवे की डाइनिंग कार में भोजन करने गया। वहाँ बहुत भीड़ थी और वह भट्ठी की तरह तप रही थी। परोसने का काम धीरे चल रहा था। जब एक व्यक्ति मेनु (भोजन सामग्री की सूची) लेकर मेरे पास आया तो मैंने उसे सहानुभूतिपूर्वक कहा—कि आज भोजन बनाने में रसोइयों को बड़ा कष्ट पहुँचा होगा। यह सुनकर वह व्यक्ति बड़बड़ाने लगा। उसकी आवाज में कटुता थी। मैंने सोचा वह गुस्से में है। उसने कहा क्या करें। जो भी लोग यहाँ आते हैं वे भोजन के बारे में शिकायत करते हैं। परोसने में देर लगने के कारण क्रोधित होते हैं और गर्मी तथा भोजन की कीमतों को लेकर बड़बड़ाते रहते हैं। मैं इस वर्षों से मैं बराबर लोगों की आलोचना सुनता आ रहा हूँ। आप ही आज पहले व्यक्ति मिले हैं जिन्होंने धधकती रसोई में काम करने वाले रसोइयों के प्रति सहानुभूति व्यक्त की है। काश! अन्य व्यक्ति भी आप जैसे ही होते!

"वह परिचारक इसलिए दंग रह गया कि मैंने उन काले रसोइयों को, उस महान रेल व्यवस्था का पुर्जा मात्र न समझ कर मनुष्य समझा। प्रोफेसर स्मूटने कहा है कि "लोग यही चाहते हैं कि उनके साथ मनुष्यों की तरह व्यवहार किया जाय। जब मैं किसी भी व्यक्ति को स्ट्रीट में से गुजरते देखता हूँ तो उसके कुत्ते की सुन्दरता में दो शब्द कह देता हूँ और इसका परिणाम यह होता है कि जब मैं मुड़ कर देखता हूँ तो वह व्यक्ति अपने कुत्ते को थपथपाता और प्यार करता नजर आता है। मेरी प्रशंसा उसके मन में श्लाघा का भाव जगा देती है।

एक बार इंग्लैण्ड में मैं एक गड़रिये से मिला और उसके भेड़ों की रखवाली करनेवाले बुद्धिमान कुत्ते की मैंने हृदय से प्रशंसा की। मैंने उससे पूछा कि अपने इस कुत्ते को इतनी अच्छी ट्रेनिंग किस प्रकार दी। मेरे इन शब्दों का प्रभाव यह हुआ कि जैसे ही मैं वहाँ से आगे बढ़ा मैंने मुड़ कर देखा कि कुत्ता गड़रिये के कंधे पर अपने पंजे रखे खड़ा है और मालिक उसे थपथपा रहा है। गड़रिये और उसके कुत्ते में जरा-सी रुचि लेकर मैंने उनको भी खुश किया और अपने को भी।

क्या आप ऐसे आदमी की कल्पना कर सकते हैं जो कुलियों से हाथ मिलाये, तप हुए रसोई घर में काम करने वाले रसोइयों के प्रति सहानुभूति प्रकट करे और लोगों से उनके कुत्तों की प्रशंसा करे। क्या आप कल्पना कर सकते हैं कि ऐसा आदमी भी कभी दुःखी एवं चिंतित रहेगा और उसे किसी मनोविज्ञान विशेषज्ञ की सेवाओं की आवश्यकता होगी। नहीं आप ऐसी कल्पना कर ही नहीं सकते। एक कहावत है कि मेंहदी बाँटने वाले के हाथ में भी मेंहदी का रंग लग ही जाता है।"

मेल के विलियेम्सप्स को यह सब बताने की आवश्यकता नहीं रही; वह तो इस बात को खुद समझता था और तदनुसार उसने आचरण भी किया।

यदि आप पुरुष हैं तो इस अनुच्छेद को आगे मत पढ़िये। इसे पढ़ने में आपको मज़ा नहीं आयेगा क्योंकि इस अनुच्छेद में एक ऐसी लड़की की कहानी है जो बहुत दुःखी और चिंतित रहती थी। किन्तु दूसरों में रुचि लेने का ढंग सीख कर उसने कई लड़कों को अपने से प्यार करने के लिए आकर्षित कर लिया। आज वह लड़की पोतों की दादी है। कुछ वर्ष पूर्व मैं इस दम्पति के साथ रात भर ठहरा था। मैंने उनके कस्बे में भाषण दिया और दूसरे दिन सवेरे अपने कस्बे से पचास मील दूर न्यूयार्क सेन्ट्रल तक वह मुझे पहुँचाने आई। हम मित्र बनाने की कला पर बातचीत करने लगे। उसने कहा, ' मिस्टर कारनेगी, मैं आपको एक रहस्य की बात बता रही हूँ। अब तक यह बात मैंने किसी को भी नहीं बताई है, अपने पति को भी नहीं। (यह कहानी शायद आपको उतना मज़ा न दे सके जितना आप सोचते हैं।) उसने मुझे बताया, " मैं फिलेडेल्फिया के एक 'सामाजिक रजिस्टर परिवार' में बड़ी हुई थी। मेरे बचपन और यौवन का सबसे बड़ा दुर्भाग्य यह था कि मेरा परिवार गरीब था। अपने स्तर की अन्य लड़कियों की भाँति मैं लोगों का सत्कार नहीं कर पाती थी। मेरी पोशाक बढ़िया नहीं होती थी। कपड़े तंग और पुराने ढंग के सिले हुए होते थे। आत्मग्लानि और लज्जा में मैं इतनी गड़ जाती कि सिसकते सिसकते मैं सो जाती। अंत में इस भयंकर नैराश्य में मुझे एक युक्ति सूझी। मैं भोजन समारम्भ में अपने साथियों से अपने अनुभव, विचार एवं भविष्य के आयोजन के बारे में पूछती। मैं उन्हें यह प्रश्न इसलिए नहीं पूछती थी कि उनके उत्तर में मुझे कोई विशेष रुचि थी। मैं चाहती थी कि मेरा साथी अपनी बातों में ध्यान रह कर मेरी सामान्य पोशाक पर ध्यान न दे। किन्तु आश्चर्य की बात तो यह हुई कि जैसे जैसे उन युवकों के बारे में उनकी बातों से मुझे जानकारी मिलती गई मैं उनकी बातों में अधिक रुचि लेने लगी। उनकी बातों में मैं इतनी लीन हो जाती कि अपनी पोशाक का ख्याल ही नहीं आता। ताज्जुब की बात तो यह हुई कि जब मैं उन युवकों की बातें सुनती तथा उन्हें अपनी बात कहने के लिए प्रोत्साहित करती तो उन्हें बड़ा सुख मिलता। इस प्रकार मैं समाज में पुछने मिलने लगी। उन युवकों में से तीन ने मुझ से विवाह का प्रस्ताव रखा। (कुमारियो, यह तरीका अच्छा है इसे ग्रहण कीजिए।)

कुछ लोग कहेंगे कि दूसरों में रुचि लेने की यह बात बकवास है कोरा उपदेश है और व्यर्थ है। मुझे तो पैसा कमाना है जो कुछ मिले उसे हड़प लेना है अभी इसी वक्त। दूसरी बातें बाद में आयें।

ठीक है आपकी यह धारणा आपको मुबारक हो पर यदि आपकी यह धारणा सही है तो ईसा, कन्फ्यूशियस, बुद्ध, प्लेटो, अरस्तू और सेन्ट फ्रान्सिस जैसे महान दार्शनिक और उपदेशक गलत है। यदि आपको धार्मिक आचार्यों व उपदेशों से चिढ़ है तो आइए कुछ नास्तिकों की सलाह पर विचार करें। प्रथम [illegible] ए. ई. [illegible] प्रसिद्ध विद्वान एवं वैज्ञानिक [illegible]

के प्रोफेसर स्वर्गीय ए. ई. होसमेन को ही लीजिए। सन् १९३३ में 'दी मेन नेचर ऑफ पोयट्री' शीर्षक भाषण उन्होंने केम्ब्रिज विश्व विद्यालय में दिया था। अपने व्याख्यान में उन्होंने बताया कि सभी युगों का महानतम् सत्य एवं गम्भीर नैतिक आविष्कार ईसा के वे शब्द हैं, जिनमें कहा गया है, कि 'मनुष्य अपने जीवन का मोह करके उसे खो बैठेगा और जो अपने जीवन को खो देगा, वह उसे पा लेगा।'

हमने जीवन में ऐसे कई उपदेशों को सुना है किन्तु होसमेन की बात अलग है। वे नास्तिक और निराशावादी थे। उन्होंने आत्महत्या करने का विचार किया था। फिर भी उनका मत था कि जो व्यक्ति केवल अपने ही बारे में सोचता है उसे जीवन में विशेष कुछ नहीं मिलता। वह बड़ा दुःखी रहता है। किन्तु दूसरों की सेवा में अपने को भूल जाने वाला व्यक्ति, जीवन का आनन्द अवश्य उठायेगा।

यदि आप ए. ई. होसमेन के शब्दों से प्रभावित नहीं हुए हैं तो बीसवीं सदी के एक अन्य अमेरीकन नास्तिक की सलाह पर विचार कीजिए। वह नास्तिक थियोडोर ड्रेसर है। ड्रेसर सभी धर्मों को परियों की कहानियाँ कह कर उनका मजाक उड़ाता था और जीवन को किसी मूर्ख के द्वारा कही गई उद्देश्य पूर्ण एवं थोथी कहानी समझता था। फिर भी ड्रेसर ईसा के महान सिद्धान्तों में से एक को तो अवश्य ही मानता था। और वह था 'दूसरों की सेवा।' उसका कहना था कि यदि व्यक्ति अपने जीवन में आनन्द का लाभ उठाना चाहे तो उसे केवल अपनी ही नहीं दूसरों की भलाई करने का भी आयोजन करना चाहिए। क्यों कि उसका आनन्द अपने और दूसरों के पारस्परिक आनन्द पर निर्भर करता है।

यदि हमें ड्रेसर के मतानुसार दूसरों की भलाई करना है तो हमें जल्दी करनी चाहिए। समय बीतता रहता है। गया समय फिर हाथ नहीं आता। इसलिए दूसरों के प्रति भलाई और दया का जो भी काम हम कर सकते हैं उसे अभी कर लेना चाहिए। उसे छोड़ना नहीं चाहिए उसकी अवगणना नहीं करनी चाहिए क्योंकि समय लौट कर नहीं आता।

यदि आप चिंता को भगा कर मन में सुख और शान्ति का विकास करना चाहें तो यह सातवाँ नियम ध्यान में रखिए —

दूसरों में रुचि रखकर स्वयं को भूल जाइए। किसी अन्य व्यक्ति के चेहरे पर आनन्द की मुसकान लाने के लिए उसकी भलाई कीजिए।

☆

भाग ४ का संक्षेप

मन में सुख और शान्ति उत्पन्न करने के सात उपाय —

१ अपने मस्तिष्क में शान्ति, साहस, स्वास्थ्य और आशा के विचार रखिए। हमारा जीवन वैसा ही होता है, जैसा हमारे विचार उसे बनाते हैं।

२ जैसे के साथ वैसा करके हानि न उठाइए। इससे आप अपना ही अहित करेंगे, अपने शत्रुओं का नहीं। जनरल आइज़नहावर की तरह आचरण कीजिए और जो अपयश के पात्र हैं, उनके सम्बन्ध में विचार करने में एक क्षण भी नष्ट न कीजिए।

३ [क] दूसरों की कृतघ्नता को लेकर दुखी न होकर उसकी उपेक्षा कर दीजिए। स्मरण रखिए कि ईसा ने एक दिन में दस कोढ़ियों का उपचार किया था। किन्तु केवल एक कोढ़ी ने ही उन्हें धन्यवाद दिया। जितनी कृतज्ञता ईसा के सामने प्रकट की गई उससे अधिक की आशा हम क्यों करें!

[ख] स्मरण रखिए—उपकारजन्य आनन्द के लिए उपकार कीजिए। दूसरों से कृतज्ञता पाने की चिन्ता न कीजिए। सुख प्राप्ति का यही एक उपाय है

[ग] स्मरण रखिये की कृतज्ञता का भाव अभ्यास से विकसित होता है इसलिए यदि आप चाहें कि आप के बच्चे कृतज्ञता का भाव अपनाएँ तो आप उन्हें कृतज्ञता प्रकट करने के लिए शिक्षित कीजिए।

४ अपनी नियामतों को याद कीजिये दुःखों को नहीं।

५. दूसरों की नकल मत कीजिए। अपने आप को पहचानिए और जो आप हैं वही बने रहिए, क्योंकि ईर्ष्या का दूसरा नाम अज्ञान है और नकल का आत्मघात।

६ यदि भाग्य से खटास मिले तो उसे मिठास में बदल लीजिए।

७ दूसरों को सुख देने का प्रयास करके अपना दुःख भूल जाइए। दूसरों के प्रति भला बनकर ही आप अपने प्रति भले बन सकते हैं।

चिन्ता पर विजय पाने के स्वर्णिम नियम

१९ मेरे माता—पिता ने चिन्ता को कैसे जीता

जैसा कि मैं कह चुका हूँ मेरा लालन—पालन मिसौरी में अपने फार्म पर हुआ था। उन दिनों, अन्य किसानों की तरह ही मेरे माता-पिता को भी बड़े परिश्रम से जीवन निर्वाह करना पड़ता था। मेरी माँ गाँव के स्कूल में अध्यापिका थी और मेरे पिता प्रति माह बारह डालर की आय पर खेत पर मजदूरी करते थे। माँ मेरे कपड़े सीती थी और उनके धोने के लिए साबुन भी वही तैयार करती थी। नकद रुपय हमारे पास नहीं के बराबर थे। साल में जब हम एक बार सूअर बेचते थे तब कुछ रोकड़ के दर्शन हो जाते थे। माटा मक्खन और कॉफी के विनिमय में हम मोदी की दूकान पर मक्खन अण्डे आदि दे आते थे। मैं बारह वर्ष का हुआ तब अपना साल भर का खर्च चलाने के लिए मेरे पास पन्द्रह सेंट भी नहीं थे। चार जुलाई के समारोह का वह दिन आज भी मुझे याद है जब पिताजी ने मुझे, इच्छानुसार खर्च करने के लिए दस सैंट दिये थे और मुझे ऐसा लगा जैसे कोई खजाना मिल गया हो।

मुझे रोज एक मील चलकर स्कूल जाना पड़ता था। मुझे घनी बर्फ में से गुजरना पड़ता था तापमान शून्य से भी १८ कम होता था। चौदह वर्ष की अवस्था तक तो मुझे रबर के जूते पहनने का सौभाग्य भी प्राप्त नहीं हुआ था। जाड़े के लम्बे और ठंडे दिनों में ठंड से मेरे पैर शल हो जाते थे। बचपन में मैंने स्वप्न में भी नहीं सोचा था कि सर्दी में किसी के पाँव सूखे और गरम रह सकते हैं।

यद्यपि मेरे माता—पिता दिन में सोलह घंटे गुलामी करते तथापि हम सदा कर्ज से दबे रहते और अपने दुर्भाग्य के कारण दुःख उठाते। बचपन के दिनों की एक घटना मुझे याद है, जब १ २ नदी की बाढ़ का पानी हमारे धान और घास के खेतों में फैल गया था और फसल नष्ट हो गई थी। सात वर्षों में छः वर्ष हमारी फसल बाढ़ के कराल जबड़ों में समा जाती। हर साल हमारे सूअरों को हैजा हो जाता और हमें उन्हें जला देना पड़ता। आज भी मैं आँखें बन्द कर सूअरों के जलने की तेज दुर्गन्ध की कल्पना कर सकता हूँ।

एक साल बाढ़ नहीं आई थी। हमने बम्पर धान की खेती की थी कुछ पशु भी खरीदे और उन्हें खिला—पिला कर मोटा किया। यद्यपि बाढ़ नहीं आई, तथापि हमारी स्थिति में कोई परिवर्तन नहीं आया। क्यों कि शिकागो के बाजार में मोटे पशुओं के मूल्य में गिरावट आ गई थी और हमें उन पशुओं को पालने और मोटा करने में जो खर्च हुआ उससे केवल तीस डॉलर ही अधिक मिले। ये तीस डॉलर हमारे साल भर के परिश्रम की कमाई थी।

कठिन परिश्रम के बावजूद हमारा रुपया डूब गया। मुझे आज भी उन लम्बे कानों वाले खच्चरों के नन्हें नन्हें बच्चों का स्मरण है, जिन्हें मेरे पिताजी ने खरीदा था। तीन वर्ष तक बराबर उनको खिलाया–पिलाया और उन्हें सुधारने के लिए आदमी रखे। उसके बाद उन्हें जहाज में टेनिसी के अन्तर्गत मेमफिस को भेज दिया। उनको बेचने में हमें तीन वर्ष पूर्व उनको खरीदने में जो मूल्य देना पड़ा था, उससे भी कम प्राप्त हुआ। तीन वर्ष के इस जी तोड़ परिश्रम के बाद भी हम कौड़ी कौड़ी के मोहताज रहे और भारी ऋण में उतर गये। हमें अपना खेत गिरवी रख देना पड़ा। भरसक प्रयत्न करने पर भी हम रेहन की रकम का ब्याज भी नहीं चुका सके। जहाँ मेरा मकान गिरवी था उस बैंक ने मेरे पिताजी का अपमान किया। वहाँ के अधिकारी ने उन्हें गालियाँ दीं और धमकी दी कि बैंक फार्म को अपने कब्जे में कर लेगा। पिताजी की अवस्था उस समय सैंतालीस वर्ष की थी। तीस वर्ष के कठोर परिश्रम के बाद उनके पास ऋण और अपमान के सिवा कुछ भी नहीं बचा। यह अभिशाप उनके लिए असह्य हो उठा, वे दुःखी हो गये और उनका स्वास्थ्य बिगड़ गया। सारे दिन खेत पर परिश्रम करके भी उन्हें भोजन करने की इच्छा नहीं होती थी। भूख बढ़ाने के लिए उन्हें दवा लेनी पड़ती थी। उनका शरीर सूख गया था। डॉक्टर ने मेरी माँ को बता दिया था कि छः महीनों के अन्दर अन्दर उनकी मृत्यु हो जायगी। पिताजी इतने दुःखी हो गए थे कि और अधिक जीना नहीं चाहते थे। जब कभी भी वे घोड़ों को दाना देने अथवा गायों को दुहने के लिए जाते और निश्चित समय तक नहीं लौटते तो माँ उन्हें देखने जाती। वह डरती थी कि कहीं उनकी लाश किसी रस्सी से लटकी हुई न मिले। एक दिन जब वे मेरी वॉरेन से वहाँ कि बैंकर ने उन्हें मकान जब्त कर लेने की धमकी दी थी लौट रहे थे उन्होंने अपने घोड़े को नदी के एक पुल के पास खड़ा कर दिया और गाड़ी से उतरकर बहुत समय तक नीचे पानी की धार देखते रहे और सोचते रहे कि पानी में कूद कर जीवन का अन्त करें या नहीं।

वर्षों बाद मेरे पिताजी ने मुझे बताया कि उस दिन उनके पानी में न कूदने का एक मात्र कारण मेरी माँ की अगाध श्रद्धा और अविचल पूर्ण विश्वास था। उसका विश्वास था कि यदि हम ईश्वर की आज्ञाओं और उसके नियमों का निरन्तर पालन करते रहे तो एक दिन सब कुछ ठीक हो जायगा। माँ का कहना बिल्कुल ठीक था। क्योंकि अन्त में सचमुच ही सब कुछ ठीक हो गया। इसके बाद पिताजी ४२ वर्ष तक और जिये। १९४१ में ८९ वर्ष की अवस्था में उनका देहान्त हुआ था।

संघर्ष और चिन्ता से भरे उन वर्षों में माँ ने कभी चिन्ता नहीं की। वह अपने सारे दुःखों को भगवान के चरणों में अर्पण कर देती। रात को सोने के पहले वह नियमपूर्वक बाइबल का एक अध्याय पढ़ती। मेरे माता पिता प्रायः ईसा के इन शब्दों को पढ़ा करते थे "भगवान के घर में रहने के लिए

बहुत बाग है मैं वहाँ तुम्हारे लिए स्थान बनाने जा रहा हूँ जहाँ मैं, वहीं तुम भी रहोगे।' हम सभी मिसौरी के अपने मकान में घुटने टेक कर ईश्वर से प्यार और संरक्षण की याचना करते थे।

विलियम जेम्स हावर्ड ने जो दर्शन के प्राध्यापक थे, एक बार कहा था, धार्मिक श्रद्धा चिंता रोकने की रामबाण दवा है।

इस सत्य को खोजने के लिए आपको हावर्ड जाने की आवश्यकता नहीं। मेरी माँ ने इसे मिसौरी के फार्म पर ही खोज लिया था। मेरी माँ की उत्साहमय, प्रखर एवं सफल प्रवृत्ति को बाढ़, ऋण तथा दुःख कभी नहीं दबा सके। आज भी वह काम करती जाती है और गाती जाती है "भगवान से प्राप्त यह पावन शान्ति, कितनी अद्भुत है! मेरी तो यही कामना है कि दीन-बन्धु के प्यार की वे कल्याणी मौजें मेरे अन्तर पर सदा विकसित करें।'

मेरी माँ चाहती थी कि मैं अपने को धर्म के लिए समर्पित कर दूँ। मैंने विदेश में पादरी बनने का गम्भीर रूप से विचार किया। फिर कॉलेज में पढ़ने चला गया। पर धीरे धीरे ज्यों ज्यों समय बीतता गया मुझमें परिवर्तन आता गया। मैंने जीवशास्त्र दर्शनशास्त्र और विज्ञान का अध्ययन किया। मैंने अन्य धर्मों का भी तुलनात्मक अध्ययन किया। मैंने वे पुस्तकें भी पढ़ीं जिनमें बताया गया था कि बाईबल की रचना कैसे की गई। उन पुस्तकों की स्थापनाओं को लेकर मुझ में कई प्रश्न उठने लगे। गाँवों के धार्मिक प्रवचन करनेवालों की सैद्धान्तिकता पर मैं शंका करने लगा। मैं एक तरह की खींचातानी में पड़ गया। वाल्ट व्हाईटमैन की तरह मुझको भी विचित्र एवं अप्रत्याशित प्रश्नों ने मथ डाला। मेरी समझ में नहीं आता था कि किस पर विश्वास करूँ। मुझे जीवन का कोई उद्देश्य नजर नहीं आता था। मैंने प्रार्थना करना छोड़ दिया और वस्तुवादी बन गया। मुझे विश्वास हो गया कि जीवन अनिश्चित और निस्सार है। मैं मानने लगा कि मानव जीवन में कोई ईश्वरीय हेतु नहीं है और यदि कोई है तो वही जो हजारों वर्ष पूर्व इस पृथ्वी पर मडराने वाले लम्बे लम्बे सर्पों का था। मुझे लगा कि एक न एक दिन उन सर्पों की तरह मानवता भी नष्ट हो जायगी। विज्ञान में मैंने पढ़ा था कि सूरज धीरे धीरे ठंडा होता जा रहा है और यदि उसका तापमान दस प्रतिशत भी गिरा तो इस भू-मंडल पर कोई भी जीव न बच सकेगा। यह विचार कि मंगलकारी भगवान ने अपनी इच्छा से इस संसार का निर्माण किया है असत्य लगने लगा। मुझे विश्वास हो गया कि इस प्राणी हीन अंधकारमय शीतल अन्तरिक्ष में चक्कर काटने वाले असंख्य ग्रह या तो किसी अंध शक्ति से निर्मित हुए हैं या फिर उनका निर्माण किसीने भी नहीं किया वे काल और विस्तार की भाँति ही शाश्वत हैं।

तो क्या अब मैंने उन सभी गुत्थियों का उत्तर पा लिया है? नहीं आज तक कोई भी विश्व निर्माण के रहस्य का उद्घाटन नहीं कर सका और न कोई जीवन के रहस्य को ही समझ सका। हम रहस्यों से घिरे हुए हैं। हमारे शरीर का परिचालन भी

एक रहस्य ही है। ऐसा ही रहस्य आपके घर की बिजली के बारे में भी है। ऐसा ही रहस्य दीवार की दरार में निकलने वाले फूल का है। आपकी खिड़की के बाहर उगी घास भी रहस्यमय है। घास हरी क्यों होती है, इस बात का पता लगाने के लिए जनरल मोटर्स रिसर्च लेबोरेटरी का प्रतिभाशाली अधिकारी चार्ल्स एफ॰ केटरिंग, एण्टिओक कॉलेज को प्रतिवर्ष अपनी ओर से तीस हजार डालर देता है कि यदि हमें इस बात का पता चल जाय कि घास सूरज की रोशनी, पानी तथा कार्बन-डाय-ऑक्साईड को खाद और शक्कर के रूप में किस प्रकार परिवर्तित करती है, तो हम सारी सभ्यता को बदल लेने में समर्थ हो जाएँ।

यही नहीं, आपकी मोटर के इंजिन का संचालन भी एक गूढ़ रहस्य ही है। इस बात का पता लगाने के लिए कि सिलिन्डर के अन्दर की चिनगारी मोटर को दौड़ाने का काम कैसे और क्यों करती है जनरल मोटर्स लेबोरेटरीज़ ने कई वर्ष और कई लाख डॉलर खर्च किये हैं। किन्तु आज भी इस रहस्य का पता नहीं चल सका।

हम अपने शरीर, विद्युत गैस और इंजिन के रहस्यों को नहीं जानते, फिर भी इसका अर्थ यह नहीं कि हम उन वस्तुओं का उपभोग करने एवं उनका आनन्द उठाने से वंचित रहे जाएँ। मैं प्रार्थना एवं धर्म के रहस्यों को नहीं समझता फिर भी धर्म द्वारा प्रदत्त सम्पन्न और सुन्दर जीवन का उपभोग करने में मुझे किसी तरह की बाधा का अनुभव नहीं होता। अंततोगत्वा मुझे संतायन के इस कथन की बुद्धिमत्ता का ज्ञान होता है कि, "मनुष्य की सृष्टि जीने के लिए हुई है जीवन को समझने के लिए नहीं।

मैं कुछ पीछे की बात कह गया। हाँ तो, मैं कहने जा रहा था कि धर्म की ओर मैं लौट गया था। किन्तु ऐसा कहना शायद उचित नहीं होगा। मैं तो धर्म की एक नवीन व्याख्या की ओर आगे बढ़ा हूँ। मुझे धर्म को विभाजित करनेवाले विभिन्न सम्प्रदायों में कोई श्रद्धा नहीं किन्तु धर्म मेरे लिए जो कुछ करता है उसमें मेरी वैसी ही अगाध श्रद्धा है जैसी बिजली, पौष्टिक भोजन तथा पानी के उपयोग में है। वे सब पूर्णतया सुखद जीवन जीने में मेरी सहायता करते हैं किन्तु इससे भी ज्यादा काम हमारा धर्म हमारे लिए करता है। वह मुझे आध्यात्मिक मूल्यों का ज्ञान कराता है और विलियम जेम्स के शब्दों में एक नवीन उत्साह अथवा साहस एवं स्फूर्तिप्रद जीवन प्रदान करता है। यह मुझे श्रद्धा आशा एवं उत्साह प्रदान करता है। वह आकुलता चिन्ता भय एवं तनाव को दूर कर देता है। जीवन में उद्देश्य एवं दिशा का ज्ञान कराता है। आनन्द में अपूर्व वृद्धि करता है। पूर्ण स्वास्थ्य प्रदान करता है और जीवन के मरुस्थल में शान्ति का मरुद्यान स्थापित करने में हमारी सहायता करता है। तीन सौ पचास वर्ष पूर्व फ्रांसिस बेकन ने ठीक ही कहा था कि 'थोड़ा दर्शन ज्ञान मनुष्य मस्तिष्क को नास्तिकता की ओर झुकाता है और दर्शनशास्त्र की गहनता मनुष्य मस्तिष्क को धर्म के पास खींच देती है।

आज भी मुझे वे दिन याद हैं जब लोग विज्ञान एवं धर्म के बीच के संघर्ष की बातें करते थे किन्तु अब वैसी बातें नहीं उठतीं। हमारा आधुनिक मनोविज्ञान वही सिखाता है जो ईसा ने सिखाया था। मनोवैज्ञानिकों का मानना है कि प्रार्थना एवं दृढ़ धार्मिक निष्ठा द्वारा चिंता आकुलता बोझ, भय और बहुत-सी बीमारियाँ दूर की जा सकती हैं। मनोवैज्ञानिकों के एक नेता डॉ ए ए ब्रील का कथन है कि जो व्यक्ति सच्चे रूप में धार्मिक निष्ठा रखता है उसे कभी स्नायु रोग नहीं होता।

यदि धर्म में कोई सच्चाई नहीं तो जीवन भी निरर्थक है भ्रांति है।

कुछ वर्ष हुए, मैंने हेनरी फोर्ड से, उनकी मृत्यु के कुछ ही वर्ष पूर्व भेंट की थी। उनसे मिलने के पूर्व मेरा ख्याल था कि वर्षों से संसार के एक विशाल व्यवसाय का निर्माण एवं संचालन करते रहने के कारण उस व्यक्ति पर तनाव के कुछ लक्षण दिखाई देंगे। किन्तु मुझे यह देख कर आश्चर्य हुआ कि अठहत्तर वर्ष की अवस्था में भी वे स्वस्थ शान्त एवं सौम्य दिखाई दिये। जब मैंने उन्हें पूछा कि "क्या आप भी कभी चिंता के फंदे में पड़े हैं?"

तो उन्होंने कहा ' नहीं क्योंकि मेरा विश्वास है कि भगवान ही मेरे व्यवसाय की व्यवस्था करते हैं और उन्हें मेरी सलाह की आवश्यकता नहीं है। मेरा विश्वास है कि भगवान की देखरेख में अंततः सभी कार्य उत्तमरूप से सम्पन्न होंगे; फिर चिंता क्यों की जाय!

आज तो मनोवैज्ञानिक भी आधुनिक धर्म-प्रचारक बन गये हैं। आज वे हमें आध्यात्मिक जीवन व्यतीत करने के लिए कहते हैं। किन्तु इस उद्देश से नहीं कि हम परलोक में नर्क की यातना से बच जायँ, बल्कि इसलिए कि उदरव्रण पेक्टोरीस (हृदय रोग) स्नायु विघटन एवं विक्षिप्तता आदि इहलौकिक यातनाओं से छुटकारा पा सकें। आजकल के चिकित्सक एवं मनोवैज्ञानिक क्या सिखाते हैं यह जानने के लिए रिटर्न टू रिलिजन नामक पुस्तक पढ़िये जो डॉक्टर हेनरी लिंकि द्वारा लिखी गई है। सम्भव है आपके पुस्तकालय में ही यह पुस्तक मिल जाय।

ईसाई-धर्म प्रेरणा एवं स्वास्थ्य प्रदान करता है। ईसा का कथन है "मैं जीवन और ऐश्वर्य प्रदान करने के लिए इस भूतल पर अवतरित हुआ हूँ।" ईसा अपने युग की प्रचलित शुष्क एवं निष्प्राण धार्मिक रूढ़ियों पर आक्षेप करते थे। वे एक विद्रोही थे। उन्होंने एक नवीन धर्म का प्रचार किया था। लोगों को यह शंका हुई कि यह धर्म संसार में उथल-पुथल मचा देगा, इसलिए उन्होंने उन्हें फाँसी पर लटका दिया। ईसा का कहना था कि धर्म मनुष्य के लिए है मनुष्य धर्म के लिए नहीं। सब्बाथ (विश्राम का दिन) मनुष्य के लिए हो न कि मनुष्य सब्बाथ के लिए। उन्होंने पाप की बात न कहकर भय की बात अधिक कही है। झूठा भय एक प्रकार का पाप ही है। यह पाप हम अपने स्वास्थ्य तथा ईसा द्वारा उपदेशित सम्पन्न, सुखी, परिपूर्ण एवं उत्साह पूर्ण जीवन के प्रति करते हैं। इमर्सन अपने को आनन्द विज्ञान

के प्राध्यापक मानते थे। ईसा भी इसी आनन्द-विज्ञान का प्रचार करते थे। वे अपने शिष्यों को आनन्द से झूमने के लिए कहते थे।

ईसा के विचार से धर्म के दो पहलू मुख्य हैं—हृदय से ईश्वर की भक्ति और अपने पड़ोसी के प्रति सद्भाव। जो व्यक्ति इन दो बातों का पालन करता है वह धर्म को न मानकर भी धार्मिक है। उदाहरणार्थ—ओक्लाहोमा अन्तर्गत तुल्सा के निवासी मेरे श्वसुर हेनरी प्राइस को ही लीजिए। वे ईसा की उक्त दोनों उक्तियों के अनुसार आचरण करते हैं। और कभी भी स्वार्थ नीचता एवं बेइमानी का काम नहीं करते। वे धर्म में नहीं जाते और अपने को नास्तिक समझते हैं। किन्तु वे नास्तिक नहीं हैं। ईसाई कौन है, यह आप जॉन बेली के शब्दों में सुनिए। जॉन बेली एडिनबरा विश्व विद्यालय में धर्म-शास्त्र पढ़ाने वाले अत्यन्त प्रतिभाशाली प्राध्यापक थे। वे कहते थे कि "कुछ विचारों को बौद्धिक मान्यता देकर तथा कुछ नियमों से सहमति प्रकट करने मात्र से ही मनुष्य ईसाई नहीं बनता। ईसाई वह है जो एक विशेष प्रकार की शक्ति से अनुप्राणित रहता है एवम् अमुक प्रकार के जीवन व्यवहार को अपनाता है।"

यदि उपर्युक्त बातों को मानने वाला ईसाई कहा जा सकता है तो हेनरी प्राइस सच्चे ईसाई हैं।

आधुनिक मनोविज्ञान शास्त्र के जन्मदाता विलियम जेम्स ने अपने मित्र प्रोफेसर टॉमस डेविडसन को लिखा था— "ज्यों ज्यों वर्ष बीतते गए, मुझे लगा कि भगवान में विश्वास किए बिना जीने की मेरी क्षमता धीरे धीरे कम हो चली है।"

पिछले परिच्छेद में मैं यह बता चुका हूँ कि जब निर्णायकों ने चिन्ता के विषय में लिखी गई दो सर्वश्रेष्ठ कहानियों को चुनने का प्रयास किया तो उन्हें बड़ी कठिनाई का अनुभव हुआ और अन्ततः पारितोषिक को दो व्यक्तियों में विभाजित कर देना पड़ा। प्रथम पारितोषिक के योग्य द्वितीय कहानी में एक महिला के जीवन का अविस्मरणीय अनुभव था। उस महिला ने बड़ी कठिनाई के बाद महसूस किया कि "भगवान की कृपा के बिना जीवन का बेड़ा पार नहीं लग सकता।

मैं उस महिला का नाम मेरी कुशमन रख रहा हूँ। पर उसका वास्तविक नाम नहीं है। उसके पौत्र तथा प्रपौत्र जीवित हैं। इस छपी हुई कहानी को पढ़ कर सम्भव है उन्हें क्लेश हो। यही कारण है कि मैं उस महिला का नाम गुप्त रख रहा हूँ। किन्तु महिला का अस्तित्व वास्तविक है। कुछ महीने पूर्व मेरी स्टडी में एक कुर्सी पर बैठे बैठे उन्होंने अपनी कहानी मुझे सुनाई थी—

मन्दी के दिनों में मेरे पति का वेतन अठारह डॉलर प्रति सप्ताह था। कभी कभी तो अठारह डॉलर भी पूरे नहीं मिलते थे, क्योंकि जब कभी वे बीमार हो जाते थे उन दिनों की तनख्वाह काट ली जाती थी। और वे अक्सर बीमार रहते थे। छोटी छोटी दुर्घटनाओं के कारण वे बीमार रहते थे। उन्हें कनपेड़ और लाल बुखार हो चुका था। इन्फ्लुएन्जा तो उन्हें प्रायः हो जाता था!

जो घर हमने बनाया था वह हमसे छूट गया। हम पर मोदी का पचास डॉलर का कर्ज था। और हमें पाँच बच्चों का भरण-पोषण करना पड़ता था। मैं पड़ोसियों के कपड़े धोती उनके कपड़ों पर इस्त्री करती। सैनिक स्टोर से सेकन्ड-हैन्ड कपड़े खरीद कर उन्हें ठीक ठाक कर अपने बच्चों को पहनाती थी। चिंता से मैं बीमार रहती। एक दिन मोदी ने जो हमसे पचास डॉलर माँगता था, मेरे ग्यारह वर्ष के लड़के पर दुकान से पेन्सिलें चुराने का दोष मढ़ा। लड़के ने रोते रोते मुझे यह घटना सुनाई, मैं जानती थी कि लड़का ईमानदार और संवेदनशील है। मैं यह भी जानती थी कि दूसरे लोगों की उपस्थिति में उसका अपमान किया गया है और उसे नीचा दिखाया गया है। इस घटना ने मेरे दुःख की रही सही कसर और भी पूरी कर दी। इस धक्के ने मेरी कमर तोड़ दी। अब तक जितने भी संकट मैंने झेले थे उन सबका विचार आने लगा। भविष्य निराशा से भर गया। कुछ समय तक तो मैं चिंता से लगभग पागल-सी बनी रही। मैंने धुलाई की मशीन बंद कर दी। अपनी पाँच वर्ष की लड़की को लेकर मैं अपने सोने के कमरे में चली गई। कमरे की खिड़कियों और रोशनदानों में कागज और फटे कपड़े ठूँस कर उन्हें बंद कर दिया। इस पर बच्ची ने पूछा 'माँ तुम यह क्या कर रही हो?' मैंने कहा 'कुछ नहीं बेटी हवा का झोंका आ रहा है।' इसके बाद मैंने गैस के चूल्हे को भी नहीं जलाया और गैस निकालने के लिए उसे खोल कर दिया। बच्ची ने, जो मेरे पास ही सो रही थी आश्चर्य से कहा 'माँ, बड़ी अजीब बात है, अभी अभी तो हम सो कर उठे ही हैं, फिर से क्यों सो रहे हैं!' मैंने उसे कहा कोई बात नहीं बेटी थोड़ी झपकी और ले लें। मैंने अपनी आँखें मूँद लीं और आतिशदान से निकलती हुई गैस की सरसराहट सुनने लगी। मैं उसकी उस गन्ध को कभी नहीं भूल सकती।

अचानक मुझे गीत सुनाई दिया। रसोई घर में लगे रेडियो को बंद करना मैं भूल गई थी। मैंने सोचा, बजने दो। गीत बजता रहा और मैंने सुना —

ईसा हमारा कितना सच्चा मित्र है! वह हमारे सभी पाप और क्लेश हरता है। भक्ति से सब कुछ भगवान को अर्पण कर देना भी कितना पावन अधिकार है! भगवान को सब कुछ अर्पण न कर हम प्रायः अगाध शान्ति को खो देते हैं। और व्यर्थ ही इतने दुःख झेलते रहते हैं!

यह भजन सुनकर मुझे विचार आया कि, अकेले यह भीषण संघर्ष करने का प्रयास करके मैंने एक दुःखद भूल की है। मैंने अपना सब कुछ भगवान को समर्पित नहीं किया यह सोच कर मैं उठ बैठी। गैस बंद कर दी और खिड़कियाँ खोल दीं। मैं सारा दिन रोती रही। मैंने सहायता के लिए प्रभु से प्रार्थना ही नहीं की बल्कि अपनी समस्त भावनाओं एवं निष्ठा के साथ भगवान को धन्यवाद दिया कि उसने मुझे, तन और मन से स्वस्थ बलिष्ठ एवं सुन्दर पाँच बच्चे

यह कथन इतना महत्त्वपूर्ण है कि मैं इसे दुहराना चाहूँगा।

डॉ युंग का कथन है कि – "गत तीस वर्षों में विश्व के सभी सभ्य देशों के नागरिकों ने मुझसे उपचार कराया है और मैंने सैंकड़ों का उपचार किया है। किन्तु उन रोगियों में से पैंतीस वर्ष के ऊपर की अधेड़ अवस्थावाले रोगियों में से एक भी ऐसा नहीं निकला, जिसकी समस्या अन्ततः जीवन के प्रति आध्यात्मिक दृष्टिकोण अपनाने की न रही हो। यदि मैं यह कहूँ कि उनमें से प्रत्येक इसलिए बीमार पड़ा कि उसने उस आध्यात्मिक दृष्टिकोण को खो दिया था जिसे विभिन्न धर्म युगों-युगों से अपने अनुयायियों को देते आए हैं तो अत्युक्ति न होगी। उन रोगियों में जो भी आध्यात्मिक दृष्टिकोण नहीं अपना सका वह उपचार करने पर भी स्वस्थ नहीं हो सका।"

विलियम जेम्स ने भी लगभग ऐसी ही बात कही है उनका कहना है — धर्म उन शक्तियों में से है जिनके सहारे मनुष्य जीता है; उस शक्ति के नितान्त अभाव का अर्थ है मृत्यु।

भारत में महात्मा बुद्ध के बाद महात्मा गांधी ही एक महान नेता के रूप में अवतरित हुए। यदि वे प्रार्थना की जीवनदायिनी शक्ति से प्रेरणा न पाते तो टूट कर रह जाते। यह कोई मेरी अपनी मनगढ़न्त बात नहीं। गांधीजी ने स्वयं एक जगह लिखा है कि 'प्रार्थना की शक्ति के बिना मैं कभी का पागल हो गया होता।"

इस कथन के साक्षरूप हजारों व्यक्ति इस संसार में विद्यमान हैं। जैसा कि मैं पहले ही कह चुका हूँ कि यदि मेरे पिताजी को माँ की निष्ठा एवं प्रार्थना की जीवन दायिनी शक्ति न मिलती तो वे कभी के डूब कर आत्महत्या कर चुके होते। आज हम हजारों दुःखी आत्माओं को पागलखानों में चीखते हुए सुनते हैं। यदि उन्होंने अकेले जीवन-संघर्ष करने के बजाय आध्यात्मिक शक्ति की सहायता ली होती तो वे सहज ही में अपने को उस दशा से बचा लेते।

हम भगवान का द्वार तभी खटखटाते हैं जब हम दुःखी और निराश हो जाते हैं और हमारी सहनशक्ति जवाब दे देती है — किन्तु उस निराशावस्था की प्रतीक्षा ही क्यों की जाय? क्यों न हम प्रति दिन प्रार्थना एवं निष्ठा द्वारा अपनी शक्ति का विकास करते जाएँ। यह जरूरी तो नहीं कि प्रार्थना रविवार को ही की जाय। मैं तो हफ्ते के किसी भी दिन दोपहर के समय निर्जन चर्चों में जा बैठता हूँ और ऐसा मैं वर्षों से करता आ रहा हूँ। जब मुझे आध्यात्मिक चिंतन के लिए कुछ समय निकालना भी कठिन हो जाता है या जल्दी रहती है तो मैं अपने आप को रोकता हूँ और कहता हूँ, अरे पगले यह सब उतावल और दौड़-धूप किस लिए!-तुझे रुक कर कुछ गम्भीरता से चिन्तन करना चाहिए, और उस चिन्तन के लिए मैं प्रायः जो भी चर्च खुला पाता हूँ उसीमें घुस जाता हूँ। यद्यपि मैं एक प्रोटेस्टेन्ट हूँ तो भी प्रायः ५ मेवेन्यू पर स्थित संत पेट्रिक केथिड्रल में सप्ताह के किसी भी दिन दोपहर के समय जा खड़ा होता हूँ, क्यों कि मेरा विश्वास है कि सभी प्रकार के

धर्म महान चिंतन एवं आध्यात्मिक सत्यों का प्रचार करते हैं। जीवन की क्षणभंगुरता को याद करते हुए मैं अपने आप को स्मरण दिलाता हूँ कि केवल बीस वर्ष और जीना है और तब आँखें मूँद कर प्रार्थना करने लग जाता हूँ। ऐसा करने से मेरे मनोवेग शान्त हो जाते हैं, शरीर को आराम मिलता है। हर वस्तु मेरे सामने स्पष्ट हो जाती है और मुझे अपने मूल्यों पर पुनः विचार करने में सहायता मिलती है।

गत छः वर्षों से मैं यह पुस्तक लिखने में लगा हुआ हूँ। इस अवधि में मैंने उन सैकड़ों उदाहरणों एवं सच्ची घटनाओं का संकलन किया है, जिन के द्वारा विदित होता है कि मनुष्यों ने प्रार्थना की शक्ति के द्वारा भय एवं चिंता पर किस प्रकार विजय प्राप्त की। ऐसी घटनाओं एवं तथ्यों के विवरण मेरे पास भरे पड़े हैं। उदाहरण के लिए आइए, एक पस्तहिम्मत एवं निराश पुस्तक विक्रेता की कहानी लें। इस निराश व्यक्ति का नाम जॉन आर. एन्थनी था। सम्प्रति एन्थनी हेस्टाउ शाम अन्तर्गत ह्यूस्टन में एक एटॉर्नी है और उसका कार्यालय हम्बल बिल्डिंग में है। अपनी कहानी सुनाते हुए उसने कहा—

"बाईस वर्ष पहले अपनी वकालत बन्द करके मैं एक अमेरिकन लॉ बुक कम्पनी के क्षेत्रीय प्रतिनिधि का काम करने लगा। मेरा मुख्य कार्य वकीलों को कानून की किताबें बेचना था, और ये पुस्तकें हरेक के लिए अपरिहार्य थीं"

"मैं उस काम में काफी होशियार था और इस काम की मैंने शिक्षा भी ली थी। वकीलों से सीधे बात करके उन्हें राजी करना तथा उनकी सभी सम्भव आपत्तियों का समाधान करना मेरे बाएँ हाथ का खेल था। किसी भी व्यक्ति से मिलने के पूर्व मैं उसकी आय, वकालत, उसके राजनैतिक विचार एवं उसकी रुचि के बारे में पूरी जानकारी प्राप्त कर लेता और उससे मिलते समय उस जानकारी का बड़ी चतुराई से उपयोग करता। फिर भी कहीं न कहीं कुछ दोष अवश्य ही रह जाता था और यही कारण था कि मुझे ऑर्डर नहीं मिलता था।

"मेरा उत्साह मरने लगा ज्यों ज्यों दिन बीतते गए, मैं अपने प्रयत्नों को दुगुना करता गया फिर भी अपना खर्च चलाना भर कमा लेना भी मेरे लिए मुश्किल हो गया, मुझ पर भय हावी हो गया। लोगों से मिलने में मुझे डर लगने लगा। अब भी मैं धन्धे के लिए किसी मकान में प्रवेश करता मेरे भय और निराशा की भावनाएँ बड़ी तेज हो जातीं और मैं दरवाज़े के बाहर ही कदम नापने लगता था फिर मकान के बाहर अथवा ब्लॉक के इर्द-गिर्द चक्कर काटने लगता। बहुत कुछ समय इस प्रकार नष्ट करने के पश्चात अपना समूचा साहस बटोर कर, इच्छा शक्ति के बल से अपने हाथों ऑफिस का दरवाज़ा खोलता। मुझे तब भी आशा न रहती कि मेरा ग्राहक अन्दर ही होगा।

मेरे सेल्स मैनेजर न धमकी दी कि अच्छी संख्या में ऑर्डर न देने पर मेरा वेतन रोक लिया जाएगा। इधर घर पर पत्नी व बच्चों का बिल चुकाना था। उन अपना और बच्चों का खर्च चलाना था। हर्जाना देने की सलाह थी। इन

सारी चिंताओं ने मुझे घेर लिया। दिन प्रति दिन मेरा नैराश्य उन्माद की सीमा तक बढ़ता गया। समझ में नहीं आता था कि क्या करूँ और क्या नहीं करूँ। मैं पहले ही कह चुका हूँ कि वकालत करना मैंने छोड़ दिया था। मेरे मुवक्किल छूट चुके थे। मैं ब्यावसायिक दिवालिया बन चुका था। न मेरे पास होटल का बिल चुकाने के लिए पैसे थे और न ही घर लौटने के लिए किराया। एक हारे आदमी की तरह घर लौटने का साहस मुझ में नहीं था। इस लिए किराया होता भी तो निराश और टूटे दिल से घर लौटने की हिम्मत मुझ में नहीं थी। मुझे अपने जीवन-मरण की चिंता नहीं थी पर इस बात का दुःख जरूर था कि मैं इस दुनिया में आया क्यों? उस रात मैं गरम दूध पीकर सो गया, मेरा यह दूध पीना भी मेरी आर्थिक क्षमता के बाहर की बात थी। किंकर्तव्यविमूढ़ व्यक्ति खिड़की से कूद कर जान क्यों देते हैं इस बात का एहसास मुझे उस रात को ही हुआ। यदि मुझ में हिम्मत होती तो मैं भी वैसा ही करता। जीवन की सार्थकता एवं उद्देश्यता पर मुझे शंका होने लगी। जीवन के उद्देश्य को मैं समझ नहीं सका।

इसके अतिरिक्त वहाँ कोई ऐसा व्यक्ति भी नहीं था जिससे मैं सहायता की आशा करता; मैंने भगवान का सहारा लिया और प्रार्थना करने लगा। मैंने प्रभु से, अंधकार एवं निराशा से भरे जीवन के लिए, प्रकाश, शक्ति एवं मार्गदर्शन की याचना की। मैंने प्रार्थना की कि हे भगवान पुस्तकों के लिए अधिक ऑर्डर प्राप्त करने में मेरी सहायता कर और मुझे कम से कम इतना पैसा दे दे कि मैं अपनी स्त्री एवं बच्चों का पेट भर सकूँ। प्रार्थना कर लेने के बाद जब मैंने आँखें खोली तो होटल के उस एकान्त कमरे में ड्रेसर पर रखी एक बाईबल पर मेरी नजर पड़ी। उसे खोल कर मैंने ईसा के उन चिरंतन एवं महत्वपूर्ण प्रवचनों को पढ़ा, जो सदियों से असंख्य एकाकी व्यथित एवं अभिभूत आत्माओं को प्रेरणा देते आ रहे हैं। ईसा ने उक्त प्रवचन अपने अनुयायियों को चिन्ता से दूर रहने का उपाय बताते हुए दिया था —

अपनी चिंता न करो। क्या खाओगे क्या पियोगे और क्या पहनोगे यह मत सोचो। भोजन-वस्त्र और खान-पान के अलावा जीवन का अपना विशेष महत्व है। उन उड़ते पक्षियों को देखो, वे अनाज नहीं बोते फसल नहीं काटते और भंडार नहीं भरते फिर भी परम पिता परमात्मा उनका पोषण करता है, फिर तुम तो उनसे भी अच्छी स्थिति में हो।

पहले उस आध्यात्म एवं सत्य की साधना करो अन्य सभी वस्तुएँ अपने आप ही तुम्हें मिल जायेंगी।

जब मैं उन शब्दों को पढ़ रहा था एक अपूर्व बात हुई; मेरा मनोवेग शान्त हो गया। चिन्ता भय एवं क्लेश के स्थान पर मुझ में साहस आशा तथा विजय के भाव जाग उठे।

यद्यपि होटल का बिल चुकाने के लिए मेरे पास पर्याप्त रकम नहीं थी तथापि मैं प्रसन्न था। और इसीलिए मैं खूब सोया। इतना मैं पहले कभी नहीं सोया था।

दूसरे दिन सवेरे मालिक ग्राहकों के ऑफिस खुलने तक मैं अधीर हो उठा। उस दिन पानी बरस रहा था। सुन्दर सलोना मौसम था। मैं दृढ़ एवं साहस भरे कदमों से ऑफिस की ओर बढ़ा। दृढ़ता से मैंने दरवाजा खोला और बड़े उत्साह के साथ एक सम्भ्रान्त कुल के व्यक्ति की तरह चेहरे पर मुस्कराहट लिए, सर ऊँचा उठाए कमरे में प्रवेश किया, अभिवादन किया और अपना परिचय दिया। मेरे ग्राहक ने मुस्कराहट के साथ हाथ मिलाते हुए मेरा स्वागत किया और बैठने को कुर्सी दी।

उस दिन जितनी बिक्री मैंने की थी उतनी गत कई दिनों में नहीं की थी। उस दिन शाम को मैं एक विजयी योद्धा की तरह अपने होटल में लौटा। मैंने अपने में एकदम नयापन अनुभव किया यह इसलिए कि मैंने विधिदायक एक नवीन मानसिक दृष्टिकोण को अपना लिया था। उस दिन मैंने केवल दूध ही नहीं पिया बल्कि भर पेट स्वादिष्ट भोजन भी किया। उस दिन से मेरी बिक्री दिन दूनी रात चौगुनी बढ़ती गयी।

बाईस वर्ष पूर्व उस भयानक रात में टेक्सास की छोटी अमारिलो होटल में मैंने नया जन्म-सा लिया था। मेरी स्थिति तो वैसी ही रही जैसी कई दिनों से चली आ रही थी किन्तु आन्तरिक स्थिति में भारी परिवर्तन हो आया था। ईश्वर के प्रति अपने सम्बन्धों का एकाएक मुझे भान हो आया था। मैंने महसूस किया कि कोई भी क्यों न हो, अकेला तो सहज ही में पराजित किया जा सकता है। किन्तु प्रभु की शक्ति यदि उसके साथ हो तो वह अजय बन सकता है। यह बात मैं इसलिए कह रहा हूँ कि इसका मुझे स्वयं अनुभव हो चुका है।

माँगो और तुम्हें मिलेगा खोजो और ढूँढ लोगे द्वार खटखटाओ और वह तुम्हारे लिए खुल जायेगा।

इलिनॉयस अन्तर्गत हाइलैण्ड ८५२१ आठवीं स्ट्रीट में श्रीमती एल. जी. बियर्ड रहती हैं। जब उन पर विपत्ति का पहाड़ टूट पड़ा था उन्होंने भगवान से प्रार्थना करके शान्ति और चैन को प्राप्त किया। प्रभु के चरणों में झुक कर वे प्रार्थना करती हैं — "हे प्रभु तू जो बोले सो ही हाल।

श्रीमती एल. जी. बियर्ड अपने एक पत्र में लिखती हैं — "एक दिन शाम को मेरे टेलिफोन की घंटी बज उठी रिसीवर उठाने का साहस करने करने पर लगातार चौदह बार बजी। मुझे ज्ञात था कि फोन अस्पताल से ही आया होगा और इसलिए मैं भय से डरी। मुझे आशंका थी कि मेरा छोटा बच्चा कहीं दम न तोड़ रहा हो। उसे मेनिन्जाइटिस की बीमारी हो गयी थी। पेनिसिलिन देने से उसका बुखार बढ़ गया था और डॉक्टर को शंका हुई कि बीमारी का असर दिमाग पर हो चुका है। इसका

परिणाम मेनटचूमर और आखिर में मृत्यु ही हो सकता था। फोन पर वही सूचना थी जिसकी मुझे आशंका थी। डॉक्टर ने हमें जल्दी ही अस्पताल बुलवा था। मैं अपने पति के साथ वहाँ पहुँची। ' सम्भव है आप हमारी परेशानी का अनुमान लगा सकें। मुझे लगा जैसे एक ओर वे माता-पिता हैं जो अपने बच्चों को गोद में ले झुला रहे हैं। दूसरी ओर हम हैं जो इस आशंका में डूबे हुए हैं कि क्या हम अपने बच्चे को फिर कभी गोद में ले सकेंगे। अंत में जब हमें डॉक्टर ने अपने कमरे में बुलवा तो उसके चेहरे के भाव देख कर हम आशंका से काँप उठे। उसके शब्दों ने हमें और भी मजबूर कर दिया। उसने हमें बताया कि बच्चे के बचने की केवल १५ प्रतिशत आशा रह गई है। यदि आप का कोई परिचित डॉक्टर हो तो उसे आप बच्चे को बचाने के लिए बुला सकते हैं।

घर लौटते समय रास्ते में मेरे पति अधीर हो उठे। उन्होंने अपने हाथों को स्टीयरिंग पर पटकते हुए कहा—' कुछ भी हो मैं अपने बच्चे को हाथ से नहीं जाने दूँगा। यदि आपने किसी को चीखते हुए देखा है तो आप जानते होंगे कि वह दृश्य कितना करुणाजनक होता है। हमने गाड़ी रोक दी और कुछ सोच-विचार के बाद हमने चर्च में जाने का विचार किया। हमने सोचा, यदि भगवान की यही इच्छा है कि बच्चा हम से छिन जाय तो हम उस की इच्छा पर झुका कर स्वीकार कर लें। मैं चर्च में गई और वहाँ एक जगह बैठ गई। रोते रोते मैंने भगवान से कहा—। 'प्रभु तेरी इच्छा ही सर्वोपरि है।'

वैसे ही मैंने उन शब्दों को दुहराया मैं अपने को स्वस्थ अनुभव करने लगी। मुझ में एक नवीन शान्ति का भाव जाग उठा। जिसका इधर कई दिनों से अभाव था। घर लौटते समय रास्ते में भी यही दुहराती रही— प्रभु ' तेरी इच्छा ही सर्वोपरि है —'

एक सप्ताह बाद उस रात मैं पहली बार गहरी नींद सो सकी। कुछ दिनों के उपरान्त डॉक्टर ने हमें फिर अस्पताल बुलवा और बताया कि बच्चा अब खतरे से बाहर हो चुका है। आज मैं अपने चार वर्ष के उस स्वस्थ बच्चे को जीवनदान देने के लिए ईश्वर का बड़ा उपकार मानती हूँ।

मैं कुछ ऐसे लोगों को जानती हूँ जो धर्म को केवल स्त्रियों बच्चों तथा प्रचारकों का क्षेत्र ही समझते हैं। उन्हें अपने पुरुषार्थ पर गर्व है वे समझते हैं कि वे अपनी लड़ाई अकेले ही लड़ सकते हैं।

किन्तु जब उनको यह पता चलेगा कि संसार के अत्यन्त पुरुषार्थी व्यक्ति भी रोज प्रार्थना करते हैं तो उन्हें कितना आश्चर्य होगा ! उदाहरण के लिए जैक डेम्पसी को ही ले लीजिए—कितना बड़ा पुरुषार्थी है वह ! उसने मुझे एक दिन बताया कि प्रार्थना किये बिना वह कभी सोता नहीं। कुश्ती के लिए अभ्यास करते समय भी वह रोज प्रार्थना कर लेता है और जब कुश्ती लड़ने जाता है तो पहले

कर सके। प्रार्थना करने से भगवान हमारे अभावों की पूर्ति कर देता है और हम सबल एवं स्वस्थ हो उठते हैं। भक्ति से ईश्वर का स्मरण करके हम अपने शरीर एवं आत्मा का उद्धार करते हैं। चाहे मनुष्य क्षण भर ही प्रार्थना क्यों न करे उसे उसका शुभ परिणाम मिले बिना नहीं रहता।

सृष्टि का संचालन करने वाली उस अविनाशी शक्ति के साथ नाता जोड़ने का एडमिरल बिर्ड को अच्छा अनुभव है। उस चिरंतन शक्ति से तारतम्य साधने की क्षमता ने ही उसे जीवन के कठिनतम क्षणों में भी उबार लिया। 'अकेला' नामक अपनी पुस्तक में उन्होंने अपनी कहानी सुनाई है। सन् १९३४ में उनको पाँच महीने, दक्षिण ध्रुव के सुदूर भंयक रोस बेरियर की हिमाच्छादित सिखरों की तलहटी में दबी एक झोंपड़ी में बिताने पड़े। अठहत्तर अक्षांश रेखा के दक्षिण में, वे ही एक जीवित प्राणी थे। उन पर बर्फीले तूफान गरजते थे। भयंकर शीत के कारण तापमान शून्य से भी ८२ डिग्री नीचे तक पहुँच गया था। अंधेरे से वे पूर्णतया घिर गये थे। रात खतम ही नहीं होती थी। स्टोव से निकला कार्बन-डाय-ऑक्साइड उनके लिए घातक बन रहा था और उसका विष धीरे धीरे अपना काम करता जा रहा था। वे क्या करते? निकटतम सहायता का केन्द्र भी उनसे १२३ मील दूर था। और शायद कई महीनों तक किसी प्रकार की सहायता पाना उनके लिए सम्भव नहीं था। उन्होंने अपने स्टोव को जलाने का प्रयत्न किया और रोशन दान बनाया। किन्तु कोई काम नहीं हुआ। स्टोव से निकलने वाली गैस ने उन्हें कई बार बेहोश कर दिया था। वे बेहोश फर्श पर पड़े रहते। न खा सकते थे, न सो सकते थे। उनकी कमजोरी इतनी बढ़ गई थी कि बिस्तर छोड़ना तक उनके लिए मुश्किल हो गया था। कई बार उन्हें शंका होती कि वे सुबह होने तक जिन्दा भी रह सकेंगे? उन्हें विश्वास हो गया था कि वे उसी केबिन में मर जायेंगे और उनका शरीर उस अपार हिमराशि के नीचे दब कर रह जायगा।

उनकी जान कैसे बची? एक दिन जब वे भयंकर रूप से निराश हो गये तो उन्होंने बड़ी मुश्किल से अपनी डायरी की ओर उसमें अपना जीवन-दर्शन लिखने का प्रयास किया। उन्होंने लिखा, "इस विश्व में केवल मनुष्य ही नहीं रहते, यहाँ आकाश में चमकते हुए तारे भी हैं तथा अन्य ग्रह एवं उपग्रह भी। उन्होंने सूर्य का विचार किया जो समय समय पर दक्षिण ध्रुव के समूचे उजाड़ प्रदेश को रोशनी से जगमगा देता और उसके बाद उन्होंने अपनी डायरी में लिखा मैं यहाँ अकेला नहीं हूँ।

उनके इसी विचार ने पृथ्वी के उस एकान्त छोर में, हिम की उस गुफा में उन्हें मरने से बचा लिया। उन्होंने भी यही कहा है इसी विचार ने मेरी रक्षा की है। कुछ ही व्यक्ति ऐसे होते हैं जिनकी जीवनशक्ति अपने जीवन काल ही से लगभग समाप्त हो जाती है; अन्यथा मरने तक मनुष्य में शक्ति के कितने ही गहरे कुएँ भरे रहते हैं,

लाघने के लिए गया। नौकरी मिल जाने का मुझे पूरा विश्वास था और वह मिली भी। मुझे उससे लाभ भी मिलता रहा, किन्तु बाद में युद्ध के कारण वह धन्धा एकदम चौपट हो गया। तब मैंने अपने भगवान की छत्रछाया में जीवन-बीमा के एजेन्ट का काम किया। यह घटना पाँच वर्ष पूर्व की है। अब तो मैंने अपना सारा कर्ज अदा कर दिया है। अब मेरे तीन प्यारे-से बच्चे हैं। मेरे पास अपना घर है मोटर है और पच्चीस हजार डॉलर का बीमा है।

आज जब मैं अपने अतीत पर विचार करता हूँ तो मुझे इस बात की खुशी होती है कि उन दिनों मैं बरबाद हो गया और घबरा कर आत्महत्या के विचार से नदी में डूबने के लिए चल दिया था। यदि वह तब न होता तो मुझमें भगवान के प्रति इतना विश्वास उत्पन्न नहीं होता। आज मुझमें इतनी शान्ति और इतना आत्मविश्वास है कि जिसकी मैंने कभी कल्पना भी नहीं की थी।

क्या कारण है कि धार्मिक निष्ठा हमें शान्ति, दृढ़ता एवं धैर्य प्रदान करती है? इस का उत्तर विलियम जेम्स से पूछिए। उनका कहना है कि जिस प्रकार सागर का ऊपरी चंचल भाग और उमड़ती मौजें उसके अन्तस्तल की शान्ति भंग नहीं कर सकते उसी प्रकार यदि मनुष्य का विशाल चिरंतन शक्तियों पर अधिकार हो तो वैयक्तिक-जीवन का एक क्षणिक उतार चढ़ाव उसके लिए कोई महत्व नहीं रखता। जिस व्यक्ति में वास्तविक धार्मिक निष्ठा हो वह दृढ़ एवं संतुलित रहता है और धैर्य-पूर्वक दैनिक जीवन के किसी भी कर्तव्य को निभाने में तत्पर रहता है।

अपनी चिन्ता एवं व्याकुलता में हम भगवान का सहारा क्यों न लें? इमानुअल केन्ट कहते हैं— ईश्वर में निष्ठा रखो इसकी हमें बड़ी आवश्यकता है। हमें आज ही अभी से सृष्टि का संचालन करने वाली उस अनंत शक्ति के साथ अपना नाता जोड़ लेना चाहिए।

भले ही स्वभाव और शिक्षा की दृष्टि से आप निष्ठावान व्यक्ति न हों भले ही आप पूरे नास्तिक हों फिर भी प्रार्थना से आपको अप्रत्याशित सहायता मिल सकती है। यह एक व्यावहारिक उपाय है। इसे मैं व्यावहारिक इस लिए बताता हूँ कि चाहे मनुष्य ईश्वर में निष्ठा न भी रखे इससे उसकी तीन मूलभूत मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं की जो उसके लिए बहुत आवश्यक हैं पूर्ति हो जाती है।

प्रार्थना करके हम अपने वास्तविक दुःख को वाणी में प्रकट कर सकते हैं। चौथे परिच्छेद में हम देख चुके हैं कि अनिश्चित एवं धुँधली समस्याओं का निराकरण प्रायः असम्भव है। इस लिए प्रार्थना करना बहुत कुछ अपनी समस्याओं को कागज पर उतारने के समान ही है। यदि हम किसी समस्या को लेकर भगवान की सहायता चाहें तो भी हमें उसे वाणी में प्रकट करना पड़ेगा।

प्रार्थना से हमें ऐसा अनुभव होता है कि मानों हम अपने दुःख-भार को अकेले न ढो कर दूसरों में बाँट रहे हैं। हममें से कुछ ही व्यक्ति ऐसे समर्थ हैं जो अपने भार को तथा यातना देने वाले कष्टों को अकेले ही सह लेते हैं। कभी कभी हमारे

कष्ट ऐसे भी होते हैं कि उन्हें हम अपने निकटतम सम्बन्धियों एवं अभिन्न मित्रों तक को नहीं बता सकते। ऐसी दशा में अपना दुःख व्यक्त करने के लिए प्रार्थना ही एक मात्र उपाय रह जाता है। कोई भी मनोरोग चिकित्सक आपको बता सकेगा कि चिकित्सा की दृष्टि से व्याकुलता, तनाव एवं संताप की अवस्था में अपने दुःखों को दूसरों के सामने व्यक्त कर देने में बड़ा ही लाभ होता है और यदि कुछ दुःख ऐसे हों जिन्हें हम किसी और से न कह सकें तो भगवान से तो निश्चय ही कह सकते हैं।

प्रार्थना से रोगी का स्वस्थ रखने के सिद्धान्त को सब मिथ्या है उसे व्यस्त रखने की यह पहली अवस्था है। मैं तो नहीं मानता कि कोई भी व्यक्ति बिना कोई लाभ हुए, अपनी समस्या सुलझाने के लिए रात-रोज प्रार्थना करता रहे। मैं यह भी नहीं मानता कि वह अपनी उलझन का समाधान करने के लिए कोई प्रयत्न ही न करे। एक विश्वविख्यात वैज्ञानिक का कथन है 'प्रार्थना से अत्यन्त प्रबल शक्ति की उद्भावना होती है।' फिर प्रार्थना करके ऐसी शक्ति का उपयोग क्यों न किया जाय! ईश्वर की परिभाषा और राम-रहीम के झगड़े में क्यों पड़ा जाय, जब कि प्रकृति की यह रहस्यमयी शक्ति हमारी रक्षा करती है!

क्यों न आप इसी क्षण पुस्तक पढ़ना बंद कर शयनकक्ष में जा दरवाजा बन्द कर प्रार्थना करना शुरू कर दें और अपने हृदय का बोझ हल्का कर लें। यदि आपने अपनी निष्ठा गवा दी है तो प्रार्थना कीजिए कि वह आपको पुनः प्राप्त हो जाय। ईश्वर के सामने गिड़गिड़ाइए और याचना कीजिए कि 'हे भगवान अब मैं अकेला संघर्ष नहीं कर सकता मुझे तुम्हारी सहायता और तुम्हारा स्नेह चाहिए। मेरी सभी भूलों को क्षमा कर दो और मेरे हृदय का कल्मष धो डालो। मुझे शान्ति स्थिरता एवं स्वास्थ्य का मार्ग दिखाओ और मुझमें इतना प्रेम-भाव भर दो कि मैं अपने दुश्मनों को भी प्यार कर सकूँ।"

यदि आपको प्रार्थना करना न आता हो तो आज से सात सौ वर्ष पूर्व व्यक्त किए गए संत फ्रांसिस के शब्दों को दुहरा लीजिए —

हे प्रभु मुझे अपनी शान्ति का उपकरण बना ताकि मैं घृणा के बदले प्रेम, अपकार के बदले क्षमा नैराश्य के बदले आशा अंधकार के बदले प्रकाश तथा उदासी के बदले उल्लास के भाव प्रकट कर सकूँ।

हे परम पिता मुझे वरदान दे कि मैं अपने धैर्य की याचना न कर दूसरों को धैर्य दे सकूँ। अपने को समझने की याचना न कर दूसरों को समझा सकूँ; दूसरों का प्रिय बनने की इच्छा न रख कर, उनको प्यार कर सकूँ। क्योंकि हम देकर ही पा सकते हैं, क्षमा करके ही क्षमा के पात्र बन सकते हैं। दूसरों के लिए मर कर ही अमर बन सकते हैं।

☆

आलोचना की चिन्ता से दूर रहने का उपाय

२०. याद रखिए मृत कुत्ते को कोई लात नहीं मारता

उन्नीस सौ उन्तीस में एक ऐसी घटना घटी कि जिसने शिक्षा-क्षेत्र में एक व्यापी तहलका मचा दिया। सारे अमेरिका के विद्वान उस दृश्य को देखने शिकागो में जमा हुए थे। इस घटना के कुछ ही वर्ष पूर्व रॉबर्ट हचिन्स नामक युवक येल में वेटर कबाड़ी शिक्षक (ट्यूटर) और कपड़े सुखाने के लिए डोरियाँ बेचने का धंधा करता था। आठ वर्ष उपरान्त वह अमेरिका के सबसे समृद्ध विश्व-विद्यालयों में चौथी श्रेणी के शिकागो विश्व-विद्यालय का प्रेसिडेन्ट बन गया। उस समय उसकी अवस्था तीस वर्ष की थी। यह एक अपूर्व घटना थी। वृद्ध शिक्षा-शास्त्रियों ने शंका से सिर हिला दिये। उस विचित्र युवक पर निन्दा एवं आलोचना की बौछारें होने लगीं। सब कहते-वह ऐसा है वैसा है अनुभव हीन है शिक्षा सम्बन्धी उसके विचार गन्दे हैं। यहाँ तक कि समाचार पत्रों ने भी आक्षेप करने शुरू कर दिये।

जिस दिन हचिन्स प्रेसिडेन्ट बननेवाला था उसके पिता रॉबर्ट मेनार्ड को एक मित्र ने आकर कहा कि "आज एक समाचार पत्र में तुम्हारे पुत्र की आलोचना सम्पादकीय में पढ़ कर मैं हतप्रभ रह गया।"

हाँ,' वृद्ध हचिन्स ने उत्तर दिया, "आक्षेप कटु था किन्तु याद रखो कि मृत कुत्ते को कोई भी लात नहीं मारता। और हाँ कुत्ता जितना ही अधिक महत्वपूर्ण होगा उतना ही अधिक सन्तोष लोगों को उसे लात मार कर होगा। प्रिन्स ऑफ वेल्स जो बाद में एडवर्ड अष्टम कहलाए और अब ड्यूक ऑफ विंडसर कहलाते हैं इस कथन के स्पष्ट प्रमाण हैं। ड्यूक ऑफ विंडसर उन दिनों डेवनशायर के डार्ट माउथ कॉलेज में शिक्षा ले रहे थे। उनकी अवस्था चौदह वर्ष की थी। जिस कॉलेज में वे शिक्षा ले रहे थे वह अन्नापोलिस के नेवल अकेडमी की श्रेणी का है। एक दिन एक नौसेना अधिकारी ने उन्हें रोते देखा और रोने का कारण पूछा। पहले तो उन्होंने कारण बताने से इन्कार कर दिया किन्तु बाद में सब सच-सच बता दिया कि नौसेना के कैडेट उन्हें ठोकरें मारते हैं। कॉलेज के कमांडर ने उन लड़कों को बुलाया और उन्हें समझाया कि यद्यपि राजकुमार ने कोई शिकायत नहीं की है किन्तु मैं जानना चाहता हूँ कि इस दुर्व्यवहार के लिए अकेले राजकुमार को ही क्यों चुना गया है ! बहुत हाँ-ना और हिचक के उपरान्त अन्तत: उन लड़कों ने बताया कि वे ये चाहते हैं कि बड़े होकर शाही नौसेना के कैप्टन अथवा कमान्डर बन कर वे यह कह सकें कि उन्होंने बादशाह के भी ठोकरें जमाई हैं।

में अब कुछ सुधार हो गया हो। तो आइए, एडमीरल पेयरी का उदाहरण देखिए। इस अन्वेषक ने ६ अप्रैल १९ ९ को कुत्तों द्वारा खींची जाने वाली गाड़ी में बैठ कर, उत्तरी ध्रुव पहुँच कर संसार को चकित एवं रोमांचित कर दिया। इस सिद्धिलाभ के लिए सदियों से कई वीर कष्ट झेलते आए हैं और अपने प्राणों की आहुति दे दी है। पेयरी भी सर्दी और भूख से मृतप्राय हो चुका था और उसके पैर की आठ अंगुलियाँ बर्फ के कारण इतनी फट गई थीं कि उन्हें काट देना पड़ा। अपने दुर्भाग्य से वह इतना विह्वल हो उठा था कि उसे पागल हो जाने की आशंका रहने लगी। इधर वाशिंग्टन में नौसेना के अधिकारी उसकी ख्याति एवं चर्चा को लेकर जल-भुन कर खाक हो रहे थे। ईर्ष्या से जलकर उन्होंने उस पर आरोप लगाया कि वैज्ञानिक अन्वेषण के नाम पर धन जमा कर वह उत्तरी ध्रुव प्रदेश में कहीं भटक कर समय काट रहा है। और शायद उनका मन भी यही था क्योंकि जिस बात को मानने का मन हो उस पर अविश्वास करना असम्भव हो जाता है। पेयरी को नीचा दिखाने तथा उसकी प्रगति रोकने का उनका संकल्प इतना उग्र था कि प्रेसिडेन्ट मेकिनले को उसे उत्तरी ध्रुव में अपनी खोज जारी रखने के लिए नौसेना विभाग की जानकारी के बिना सीधी आज्ञा भेजनी पड़ी और इस प्रकार वह अपना काम जारी रख सका।

यदि पेयरी नौसेना विभाग में ही बैठे बैठे काम करता रहता तो क्या कोई उसकी इतनी आलोचना करता? नहीं; क्योंकि तब वह इतना महत्त्वपूर्ण नहीं होता कि दूसरों में ईर्ष्या जग जाए।

जनरल ग्रान्ट का अनुभव तो पेयरी के अनुभव से भी कटु था। १८६२ में जनरल ग्रान्ट ने पहला महान निर्णायक युद्ध जीता था। उत्तरी अमेरिका की यह पहली विजय थी। यह विजय दोपहर में मिली थी। उस विजय ने देखते-देखते ग्रान्ट को राष्ट्र-नायक बना दिया था। यहाँ तक कि सुदूरपूर्व में भी उसका यश प्रतिध्वनित हुआ था। उस विजय के कारण चर्च के घंटे बज उठे। मेन से मिसिसिपी तक के दोनों किनारों पर बसी बस्तियों में हर्ष और उल्लास की लहर दौड़ उठी। किन्तु उस महान विजय का महान विजेता उत्तर का वीर, ग्रान्ट छः सप्ताह बाद ही बंदी बना लिया गया। उसके कमान्ड से सेना छीन ली गई। नैराश्य एवं अपमान से भरकर वह खूब रोया।

विजय के चरम उत्कर्ष के समय ही जनरल यू. एस. ग्रान्ट को क्यों बन्दी बना लिया गया? मुख्यतया इसलिए कि उसने अपने हठधर्मी अधिकारियों के हृदय में ईर्ष्या एवं स्पर्धा की ज्वाला भड़का दी थी।

यदि आप अनुचित आलोचना से चिन्तित हो जाने के आदी हों तो यह तीसरा नियम ध्यान में रखें—अनुचित आलोचना परोक्ष रूप में आपकी प्रशंसा ही है। स्मरण रखिए कोई भी व्यक्ति मृत कुत्ते को लात नहीं मारता।

☆

विश्वासघात हो तो भी हमें आत्मग्लानि से दुःखी नहीं होना चाहिए। बल्कि स्मरण रखना चाहिए कि ईसा के साथ भी ऐसी ही बातें हुई थीं। इनके बारह अन्य साथियों में से एक आज के मूल्य के अनुसार केवल उन्नीस डॉलर की रिश्वत के कारण विश्वासघात कर गया। एक और साथी ने उन्हें दुर्दिनों में छोड़ दिया और सौगन्ध खाकर तीन बार घोषणा की कि वह उन्हें नहीं जानता इस प्रकार प्रति छः साथियों में से एक ईसा के लिए विश्वासघाती साबित हुआ। फिर हम उससे अच्छे परिणाम की आशा कैसे रखें। वर्षों पहले मैंने यह जान लिया कि लोगों को मैं अनुचित आलोचना करने से नहीं रोक सकता किन्तु मैं एक अत्यन्त महत्वपूर्ण काम अवश्य ही कर सकता हूँ, और वह है इस बात का निश्चय कि मुझे अनुचित आलोचना से परेशान नहीं होना चाहिए।

मैं ज़रा अपनी बात को स्पष्ट कर दूँ। मैं यह नहीं कहता कि आप सभी आलोचना की अवज्ञा करें। नहीं बिल्कुल नहीं! मैं तो यह कहता हूँ कि आप अनुचित आलोचना की उपेक्षा कीजिए।

एक बार मैंने एलिनोर रूजवेल्ट से भी यही प्रश्न पूछा था कि आप अनुचित आलोचना से किस प्रकार पार पाती हैं! अनुचित आलोचना का उन्हें कितना सामना करना पड़ा है इसे भगवान ही जानता है। व्हाईट हाउस में अबतक जितनी महिलाएँ रह चुकी हैं उनमें से सम्भवतः एलिनोर रूजवेल्ट ही एक ऐसी महिला हैं जिनके घनिष्ट मित्र भी बहुत हैं और साथ ही कट्टर दुश्मनों की संख्या भी कम नहीं।

उन्होंने मुझे बताया कि जब वे तरुणावस्था में थीं तब लोगों की टीका से अत्यन्त घबराती व भय खाती थीं। वे आलोचना से इतनी डरती थीं कि एक दिन उन्होंने अपनी ननद से इस बारे में सलाह की। उन्होंने कहा "आन्टी बे मैं ये काम करना चाहती हूँ पर लोगों की आलोचना से डरती हूँ।'

टेडी रूजवेल्ट की बहन ने सहानुभूति से उसकी ओर देखते हुए कहा— जब तक तुम यह समझो कि जो कुछ तुम कर रही हो वह ठीक है लोगों की आलोचना की परवाह मत करो। एलिनोर ने मुझे बताया कि जिन दिनों मैं व्हाइट हाउस में थी यह सलाह मेरे लिए एक आधार बन गई। उसने मुझे बताया कि आलोचना की अवज्ञा करने का एक मात्र उपाय यही है कि हम अपने को एकदम जड़ बना लें। एलिनोर रूजवेल्ट ने सलाह दी कि अपने मन में जो उचित समझो करो। आलोचनाएँ तो होंगी ही चाहे तुम कुछ करो या न करो।

जब स्वर्गीय डी मैथ्यु ४ वाल स्ट्रीट में अमरीकन अन्तर्राष्ट्रीय कोरपोरेशन के अध्यक्ष थे तब मैंने उनको पूछा था कि क्या आप भी कभी आलोचना से क्षुब्ध होते हैं! उत्तर में उन्होंने बताया कि ' हाँ पहले मैं आलोचना से उत्तेजित हो जाता था। मैं चाहता था कि मेरे संगठन के सभी कर्मचारी मुझे पूर्ण पुरुष समझें। और यदि कोई ऐसा न समझता तो मुझे क्लेश होता। पहले मैं उस व्यक्ति को प्रसन्न करने का प्रयास करता जो मेरी टीका करता किन्तु ऐसा करने में मैं

गृह-युद्ध की भीषणता के दिनों में लिंकन टूट कर रह जाता यदि उसने अपने सभी कटु आलोचकों की आलोचना के प्रति मौन रहने का पाठ न सीखा होता। अन्ततः उसने कहा था — यदि मुझ पर किये गये उन सभी आक्षेपों का उत्तर न देकर केवल उन्हें पढ़ूँ भी तो मुझे अपना यह धन्धा छोड़कर कोई दूसरा धन्धा अख्तियार करना पड़े। मैं भरसक अच्छे से अच्छा काम करने का प्रयास करता हूँ और उसे अन्त तक निभाने का प्रयत्न भी करता हूँ। यदि अन्त सिद्धिदायक हुआ तो मेरे बारे में जो कुछ कहा गया है उसकी मुझे चिन्ता नहीं। किन्तु यदि अन्त में गलत परिणाम निकले तो चाहे भगवान ही आकर क्यों न कहें कि मैं सही हूँ हकीकत में कोई फर्क नहीं पड़ता।

यदि हमारी अनुचित आलोचना हो तो हमें यह दूसरा नियम स्मरण रखना चाहिए —

आलोचना की उपेक्षा कर भरसक उत्तम कार्य करो।

☆

२२ मेरी भूलें

मेरे निजी कागजातों में कुछ कागजात ऐसे हैं जिनमें मेरी भूलों का विवरण है।

कभी कभी मैं अपने सहायक को इन भूलों का कुछ अंश लिखवाता हूँ किन्तु वे इतने मूर्खता पूर्ण एवं वैयक्तिक हैं कि उनको लिखवाने में बड़ी शरम आती है और इसलिए उन्हें मैं स्वयं ही लिख लेता हूँ।

मुझे आज भी मेरे मन में की गई वे आलोचनाएँ याद हैं जिन्हें पन्द्रह वर्ष पूर्व मैंने अपनी भूलों के अन्य विवरण के साथ जोड़ दिया था। अगर मैं पूर्णतया ईमानदारी बरतता तो अब तक मेरी भूलों के विवरण का एक लम्बा-चौड़ा चिट्ठा तैयार हो जाता। बीस शताब्दी पूर्व बादशाह साउल ने जो बात कही थी उसे मैं पूर्ण सचाई के साथ यहाँ अपने बारे में दुहरा सकता हूँ — मैंने खूब बेवकूफी की और भूलें भी खूब कीं।

आज जब मैं अपनी भूलों का विवरण पढ़ता हूँ, तो मुझे डेल कार्नेगी मनोमन्थन की अत्यन्त जटिल समस्याओं को सुलझाने में सहायता मिलती है।

मैं पहले अपनी सारी कठिनाइयों तथा दुःखों के लिए दूसरों को दोषी ठहराता था। किन्तु ज्यों ज्यों मेरी उमर बढ़ती गयी और मैं समझदार होता गया मुझे प्रतीत होने लगा कि अन्तिम विश्लेषण में, मैं ही अपने दुर्भाग्य एवं कठिनाइयों के लिए जिम्मेदार हूँ। कितने ही ऐसे व्यक्ति हैं जिन्होंने उमर बढ़ने पर इस तथ्य को महसूस किया है। नेपोलियन ने सेन्ट हेलना में कहा था, 'अपने अधःपतन का कारण केवल मैं स्वयं हूँ। मैं स्वयं अपना सबसे बड़ा दुश्मन रहा हूँ और मैं ही अपने दुर्भाग्य का कारण भी हूँ।'

मैं आपको अपने एक परिचित कलाकार की आत्मचिन्तन एवं अनुशासन सम्बन्धी कहानी सुनाता हूँ। वह कलाकार था — एच पी हावल। १९४४ की ३१ जुलाई के दिन न्यूयॉर्क के होटल एम्बेसेडर के दवाइयों के भण्डार में उनकी आकस्मिक मृत्यु का समाचार देखकर मैं दंग रह गया। उसे सुनकर वाल स्ट्रीट (व्यापार केन्द्र) के लोगों को गहरा धक्का लगा क्यों कि वह अमरीकी अर्थ-तंत्र का नेता था। वह ६ वाल स्ट्रीट के कामर्शियल नेशनल बैंक तथा ट्रस्ट कम्पनी का अध्यक्ष था। इसके साथ ही वह कई बड़े कोर्पोरेशनों का डायरेक्टर भी था। उसने साधारण शिक्षा प्राप्त की थी। और एक देहाती स्टोर में क्लर्क की हैसियत से उसने अपना जीवन आरम्भ किया था। उसके बाद वह अमरीकी स्टील के का क्रेडिट मैनेजर बन गया और इस प्रकार शक्ति एवं सत्ता के मार्ग पर अग्रसर होता गया।

जब मैंने श्री हावल से उनकी सफलता का रहस्य समझाने का अनुरोध किया तो उन्होंने उत्तर में बताया कि — वर्षों से मैं दिनभर में अपने मिलनेवालों का ब्यौरा लिखता रहता आया हूँ। मेरे कुटुम्ब के लोग शनिवार की रात को मेरे लिए कोई कार्यक्रम नहीं बनाते क्योंकि वे जानते हैं कि प्रत्येक शनिवार की रात को कुछ समय मैं अपने सप्ताह भर के कार्यों का लेखा जोखा करने में तथा आत्म परीक्षण एवं

आत्म-समीक्षा में व्यतीत करता हूँ। भोजन के उपरान्त मैं अपनी, कार्यक्रम की डायरी खोलता हूँ और सोमवार की सुबह से आरम्भ होनेवाली सभी प्रवृत्तियों विचार-विनिमय, भेंट तथा बैठक आदि का विचार करता हूँ। मैं पता लगाता हूँ कि अमुक अवसर पर मैंने क्या भूल की ? वह कौनसा काम था जो ठीक था तथा मैं अपनी कार्यविधि में किस प्रकार सुधार कर सकता हूँ। अपने अनुभव से मैं क्या शिक्षा ग्रहण कर सकता हूँ। कभी कभी अमुक सप्ताह की समीक्षा से मुझे बड़ा क्लेश होता है मुझे अपनी भयंकर भूलों पर अचम्भा होता है। इतना अवश्य है कि समय की गति के साथ मेरी भूलों की संख्या भी घटती रही है। वर्ष प्रतिवर्ष 'आत्म-विश्लेषण' की इस पद्धति से मुझे जितना अधिक लाभ हुआ उतना अन्य किसी बात से नहीं हुआ।

सम्भव है एच पी हावेल ने यह पद्धति बेन फ्रैंकलिन से अपनाई हो। दोनों में अन्तर इतना ही है कि फ्रैंकलिन शनिवार की रात तक प्रतीक्षा नहीं करते थे। वे रोज रात को ही दिन भर का लेखा जोखा करने का कष्ट उठा लेते थे। उन्हें विदित हुआ कि उनमें तेरह गम्भीर दोष हैं। उनमें से तीन ये थे-समय नष्ट करना, निकम्मी बातों में उलझना, लोगों से विवाद करना और उनकी बातों का काट करना। बुद्धिमान फ्रैंकलिन ने महसूस किया कि जब तक वे दोष दूर नहीं होंगे काम पार नहीं पड़ेगा। इस विचार से प्रतिदिन एक सप्ताह तक एक दोष को लेकर उसे मिटाने का प्रयत्न करते और इस बात का भी विवरण रखते कि उस दैनिक प्रतियोगिता में विजय किसकी रही। दूसरी बार वह दूसरे दोष को लेते और उसे दूर करने का प्रयत्न शुरू कर देते। अपने साप्ताहिक कार्यक्रम के अनुसार दो से भी अधिक वर्षों तक उन्होंने अपने दोषों के विरुद्ध संघर्ष जारी रखा।

परिणामस्वरूप यदि वह अमेरिका के अत्यन्त प्रभावशाली एवं लोकप्रिय व्यक्ति बन गये तो आश्चर्य ही क्या !

एल्बर्ट हवार्ड का कथन है कि "कम से कम पाँच मिनट के लिए तो प्रत्येक व्यक्ति प्रतिदिन मूर्ख बनता ही है। हमारी बुद्धिमानी इसी में है कि पाँच मिनट के समय की इस अवधि को बढ़ने न दें।

ओछे आदमी अल्प आलोचना मात्र से ही उत्तेजित हो उठते हैं किन्तु बुद्धिमान व्यक्ति उन व्यक्तियों से, जिन्हों ने उनपर आक्षेप किया है उनकी निन्दा की है तथा विवाद बढ़ाया है शिक्षा ग्रहण करते हैं। इसी कथन को वाल्ट व्हाइटमेन ने और तरह से अभिव्यक्त किया है – तुमने उन्हीं से शिक्षा ग्रहण की जिन्होंने तुम्हारी प्रशंसा की तुमसे सहृदयता रखी और तुम्हारे सहयोग के लिए तत्पर रहे। पर क्या तुमने उन व्यक्तियों से भी कोई शिक्षा ग्रहण की जिन्होंने तुम्हारी अवज्ञा की तुम्हारे विरोधी बने अथवा तुमसे विवाद बढ़ाया !

अपने शत्रुओं की आलोचना की प्रतीक्षा किए बिना ही हमें अपनी कटु से कटु आलोचना स्वयं कर उनको मात दे देनी चाहिए। हमें चाहिए कि विरोधी हमारे

क्या है। हम विवेक को ताक में रख कर केवल भावनाप्रधान प्राणी रह जाते हैं। हमारा विवेक भावनाओं के धूमिल एवं क्षुब्ध सागर पर डोंगी की तरह थपेड़े खाता रह जाता है। हम में से अधिकांश समझते हैं कि अपनी वर्तमान परिस्थितियों के बारे में जो कुछ हम सोचते हैं सही है किन्तु सम्भव है कि चालीस वर्ष उपरान्त हमें अपने वे ही विचार मूर्खतापूर्ण प्रतीत हों और हम उन पर हँसने लगें।

विलियम व्हाइट एक छोटे से कस्बे में प्रसिद्ध पत्र-सम्पादक थे। उन्होंने अपने पिछले पचास वर्ष पूर्व के जीवन के विषय में लिखा है कि उन दिनों व एक मस्तमस्त, मूर्ख एवं उद्धत प्रकृति के युवक थे और प्रतिक्रियावादी थे। सम्भव है आज से बीस वर्ष उपरान्त हम भी अपने आज के व्यक्तित्व के आगे ऐसे ही विशेषण लगाएँ। कौन जाने ! हो सकता है।

पूर्व परिच्छेदों में आपको बता चुका हूँ कि अनुचित आलोचना के प्रति कैसा रवैया अपनाया जाय ! एक दूसरा उपाय भी है—जब अनुचित आलोचना को लेकर आपका खून खौलने लगे तो मन ही मन विचार कीजिए—"मैं अपने में पूर्ण नहीं हूँ। जब आइन्स्टीन सौ में से निन्यानब्बे बार गलत होना स्वीकार करता है तो हो सकता है मैं सौ में से अस्सी बार गलती पर होऊँ। हो सकता है कि आलोचना सही हो। यदि मैं आलोचना के योग्य होऊँ तो मुझे उसके लिए आलोचक को धन्यवाद देना चाहिए और उससे लाभ उठाने का प्रयास करना चाहिए।

पेप्सोडेन्ट कम्पनी के अध्यक्ष चार्ल्स लुकमेन प्रतिवर्ष बॉब हाप को रेडियो पर प्रस्तुत करने में लाखों डालर खर्च करते हैं। वे कार्यक्रम की प्रशंसा में प्राप्त हुए पत्रों को न देखकर आलोचना से भरे पत्रों को देखने पर जोर देते हैं। वे जानते हैं कि उनसे कुछ सीखा जा सकता है।

फोर्ड कम्पनी अपने प्रबन्ध एवं कार्यसंचालन के दोषों को जानने के लिए इतनी उत्सुक रहती है कि हाल ही में उसने अपने सभी कर्मचारियों को कम्पनी की आलोचना करने के लिए आमन्त्रित किया था।

मैं एक साबुन बेचनेवाले को जानता हूँ जो अपनी आलोचना करवाना चाहता था। जब उसने कोलगेट कम्पनी की ओर से साबुन बेचना आरम्भ किया तो उसे आर्डर जल्दी नहीं मिलते थे। उसे अपनी नौकरी से हाथ धो बैठने का भय रहने लगा। उसे मालूम था कि साबुन में अथवा उसकी कीमत में कोई भी दोष नहीं था बल्कि दोष स्वयं उसी में कहीं था। जब वह बिक्री करने में असफल रहता तो प्रायः मकान के इर्द गिर्द गलती को खोजने के प्रयास में चक्कर काटने लगता। वह सोचता— क्या मैं डाँवाडोल रहता हूँ ! क्या मुझमें उत्साह की कमी है ! कभी तो वह लौटकर फिर व्यापारी के पास जाता और कहता— 'मैं साबुन बेचने की नीयत से आपके पास लौटकर नहीं आया हूँ; मैं आपकी आलोचना और सलाह चाहता हूँ। क्या आप मुझे बताएँगे कि आपको साबुन बेचने के प्रयास में मैंने कहाँ और क्या

गलती की। आप मुझसे अधिक अनुभवी एवं चतुर व्यापारी हैं। मेरे विषय में आपकी क्या आलोचना है। दयालुता कर बोलिए, मजाक नहीं।

उसके उस ढंग को देखकर बहुत से लोग उसके मित्र बन गए और उसे अमूल्य सम्मति मिलने लगी।

आज वही व्यक्ति संसार में सबसे अधिक साबुन बनाने वाली कालगेट पामोलिव पीयर सोप कम्पनी का अध्यक्ष है। उसका नाम ई. एच. लिटिल है। गतवर्ष केवल चौदह अमेरिकन ही ऐसे थे जिनकी आय, उसकी ४४ १४१ डॉलर की आय से अधिक थी।

एच. पी. होवेस तथा बेन फ्रैंकलिन ने जो किया वह कोई महान आदमी ही कर सकता है। और अब आप भी शीशे के सामने खड़े होकर देखिए कि कहीं आप भी उन्हीं में से तो नहीं हैं।

आलोचना की चिन्ता से बचने के लिए यह तीसरा नियम है—

हमें अपनी भूलों का लेखा रखना चाहिए और अपनी आलोचना स्वयं करनी चाहिए। हम अपने में पूर्ण नहीं हैं अतः हमें वही करना चाहिये, जो ई. एच. लिटिल ने किया—हमें लोगों की निष्पक्ष, लाभकारी एवं रचनात्मक आलोचना मांगनी चाहिए।

☆

भाग छ का संक्षेप

आलोचना की चिन्ता से बचने का उपाय

नियम १ – अनुचित आलोचना बहुधा परोक्ष में हमारी प्रशंसा ही है। प्रायः उसका अर्थ यह होता है कि आपने दूसरों में स्पर्धा एवं ईर्ष्या को भड़काया है। स्मरण रखिये कि मरे कुत्ते को कोई लात नहीं मारता।

नियम २ – आलोचना की उपेक्षा कर भरसक उत्तम कार्य कीजिए।

नियम ३ – अपनी भूलों का लेखा रखिये और अपनी आलोचना स्वयं कीजिए। हम अपने में पूर्ण नहीं हैं, इसलिए हमें वही करना चाहिये जो ई एच लिटल ने किया था— हमें अन्यों की निष्पक्ष लाभकारी एवं रचनात्मक आलोचना जाननी चाहिये।

निरन्तर करता रहता है।" वस्तुतः हरबार की सिकुड़न के उपरान्त हृदय को निश्चित आराम मिलता है। वह प्रति मिनिट सामान्यतया सत्तर बार धड़कता है। चौबीस घंटों में केवल नौ घण्टे वह काम करता है और पन्द्रह घण्टे विश्राम।

गत द्वितीय महायुद्ध के दिनों में सर विन्स्टन चर्चिल अपनी सत्तर वर्ष की अवस्था में ब्रिटिश साम्राज्य का युद्ध संचालन करते हुए प्रति दिन सोलह घण्टे कार्य करते थे। यह एक अपूर्व एवं विलक्षण बात थी। किन्तु इसका रहस्य क्या था? वह प्रति दिन सबेरे ग्यारह बजे तक बिस्तर में पड़े लेटे ही अपना काम करते थे। वहीं वे कागजात अथवा पत्र पढ़ते, आज्ञाएँ लिखवाते, टेलिफोन पर बात करते तथा महत्वपूर्ण बैठकें बुलाते। दोपहर के भोजन के उपरान्त वे पुनः एक घंटे के लिए सो जाते। संध्या का भोजन करने के पूर्व वे फिर दो घण्टे सो जाते। उन्हें थकान मिटाने का प्रयास नहीं करना पड़ा क्योंकि उन्होंने कभी थकान को पास फटकने तक नहीं दिया। क्योंकि वे प्रायः आराम कर लिया करते थे और इस प्रकार आधी से भी अधिक समय तक स्वस्थता एवं ताजगी के साथ काम कर पाते थे।

जोन डी रोकफेलर ने जीवन में दो अपूर्व रेकार्ड स्थापित किये थे। उन्होंने अटूट दौलत जमा की। वे अपनी सानी के संसार में पहले व्यक्ति थे और साथ ही वे अठानवे वर्ष तक जीवित रहे। उनकी सफलता का रहस्य क्या था? इसके प्रमुख कारण था लम्बी आयु जीने की उनकी पुश्तैनी विरासत! दूसरा कारण था हर दिन दोपहर को अपने ऑफिस में आधा घण्टे सो लेने की आदत! वे अपने ऑफिस के कोच पर लेट जाते और फिर चाहे अमरिका का प्रेसिडेन्ट ही फोन पर क्यों न हो, वे न उठते।

'वाई वी टायर्ड' नाम की अत्यन्त सुन्दर पुस्तक में डेनियल डब्ल्यू जोसलिन बताते हैं कि 'आराम का अर्थ बेकार पड़े रहना नहीं है। आराम का अर्थ है शक्ति अर्जन।' थोड़े से आराम में भी काफी शक्ति है। केवल पाँच मिनट की झपकी ही आपकी सारी थकान दूर कर सकती है। बेस बॉल के पुराने खिलाड़ी कोनी मेक ने मुझे बताया कि जब कभी वह दोपहर में झपकी लिए बिना खेलने जाता है पाँच पारी तक ही खेल सकता है किन्तु यदि वह पाँच मिनट भी सो लेता है तो बिना थकान का अनुभव किये पूरा मैच खेल जाता है।

जब मैंने एलिनोर रुजवेल्ट से पूछा कि 'बारह वर्ष व्हाइट हाउस में रह कर आप थकाने वाले इतने बोझिल कार्यक्रम को किस प्रकार निभा सकीं?' तो उन्होंने उत्तर दिया कि किसी भी सभा में भाषण देने अथवा लोगों से भेंट करने के पूर्व मैं प्रायः बीस मिनट तक अपनी कुर्सी में आँखें मूँदकर आराम कर लिया करती थी।

हाल ही में मैंने जेनीओट्री से उसके मेडिसन स्क्वायर गार्डन स्थित ड्रेसिंग रूम में उसके साथ भेंट की। पशु-मेले के कार्यक्रम का वह तीव्र आकर्षण था। उसने एक पलंग की ओर निर्देश करते हुए कहा—मैं रोज दोपहर को इस पलंग पर अपने कार्यक्रम के दौरान में एक घण्टे तक विश्राम कर लेता हूँ। जब मैं हॉलिवुड में

अलावा बीमा की रकम आपकी पत्नी को आपसे कम उमर वाले किसी व्यक्ति से विवाह करने में भी सहायता कर सकती है।

यदि आप दोपहर को न भी सो सकें या कम से कम संध्या के भोजन के पूर्व एक घण्टे लेटने का प्रयास कीजिये। यह काफी सस्ता एवं असरकारक उपाय है। यदि आप छः–सात बजे के करीब एक घण्टे तक सो सकें तो आप अधिक काम करेंगे। कैसे? संध्या को भोजन के पूर्व एक घण्टे तक की गई नींद और रात को केवल छः घण्टों की नींद, आठ घण्टे की लगातार नींद से अधिक लाभकारी होती है।

शारीरिक श्रम करने वाला व्यक्ति यदि अधिक विश्राम करे तो अधिक काम कर सकता है। बेथलेहम स्टील कम्पनी में साइन्टिफिक मैनेजमेन्ट इन्जीनियर का काम करते हुए फ्रेडरिक टेलर इस कथन को आजमा चुके हैं। उन्होंने देखा कि मजदूर प्रतिदिन लगभग १२½ टन कच्चा लोहा ट्रकों पर चढ़ाते थे और मध्या तक थक जाते थे। उन्होंने थकान देने वाले सभी कारणों का वैज्ञानिक अध्ययन किया तब उन्हें पता चला कि उन व्यक्तियों को प्रतिदिन १२ टन लोहा लादने की बनिस्बत सैंतालीस टन लोहा लादना चाहिए। उन्होंने मान लिया कि मजदूरों को अब से बिना थके चार गुना काम करना चाहिए।

टेलर ने अपने कथन को सिद्ध करने के लिए श्मीट नाम के व्यक्ति को चुना जिसे स्टोपवॉच (निश्चित समय पर बन्द हो जाने वाली घड़ी) के सहारे काम करना पड़ा। जो आदमी घड़ी लेकर खड़ा रहता वह कहता—अब लट्ठ उठाओ अब विश्राम करो बैठ जाओ। अब चलो अब बैठ जाओ।

परिणाम क्या हुआ? श्मीट ने एक दिन में सैंतालीस टन लोहा लादा जब कि दूसरा मजदूर १२½ टन लोहा ही लाद सका। जब तक फ्रेडरिक टेलर बेथलेहम में रहा, उसकी देखरेख में तीन वर्ष तक काम करके वह कभी नहीं थका। और यह इसलिए कि थकने के पूर्व ही वह आराम कर लेता था। वह एक घण्टे में लगभग २६ मिनिट काम करता और ३४ मिनिट आराम करता। यद्यपि काम से अधिक वह आराम करता था फिर भी अन्य साथियों से चार गुना अधिक काम कर लेता था। यह कोई सुनी-सुनाई बात नहीं है। आप स्वयं इस रेकार्ड को फ्रेडरिक टेलर द्वारा लिखित पुस्तक प्रिन्सिपल्स ऑफ साइन्टिफिक मैनेजमेन्ट में पढ़ सकते हैं।

इसे फिर से दुहरा दें—वही कीजिए जो सेना में किया जाता है—आराम कीजिए। जिस तरह आपका हृदय काम करता है उसी तरह आप भी काम कीजिये थकने के पूर्व ही आराम कर लीजिए। इस से आप अधिक काम कर सकेंगे।

☆

२४ : आपकी थकान का कारण क्या है तदर्थ आप क्या कर सकते हैं

मैं आपको एक बहुत ही विचित्र एवं सारभूत तथ्य बताने जा रहा हूँ। केवल दिमागी काम से मनुष्य कभी नहीं थकता यह कहना बड़ा अजीब-सा लगता है। किन्तु कुछ वर्ष हुए वैज्ञानिकों ने पता लगा लिया है कि कार्य-क्षमता में गिरावट लाए बिना ही मानव मस्तिष्क कहाँ तक कार्य कर सकता है। उन वैज्ञानिकों को यह जानकर बड़ा आश्चर्य हुआ कि चेतनावस्था में मस्तिष्क में से जब खून गुजरता है तब उसमें जरा भी थकान के लक्षण नहीं होते। यदि आप काम करते हुए मजदूर की रगों से खून निकाल लें तो आपको उसमें थकान उत्पन्न करने वाला एक प्रकार का विषैला पदार्थ नजर आएगा। किन्तु दिन के अन्त में यदि आप एल्बर्ट आइंस्टीन के मस्तिष्क से खून की एक बूंद निकाल कर देखें तो उसमें थकान उत्पन्न करने वाला विषैला पदार्थ आपको जरा भी नहीं मिलेगा।

जहाँ तक मस्तिष्क का प्रश्न है यह आठ अथवा बारह घण्टों के कार्य के पश्चात् भी उतनी ही तीव्रता दिखाता है जितनी कार्यारम्भ के समय दिखाता था। मस्तिष्क कभी नहीं थकता। फिर वह कौनसा कारण है जो आपको थकाता है।

मनोरोग चिकित्सकों का कहना है कि ज्यादा थकान का मुख्य कारण हमारी भावात्मक एवं दिमागी अवस्थाएँ हैं। इंग्लैंड का प्रसिद्ध मनोरोग चिकित्सक जे. ए. हेडफिल्ड का कहना है कि बैठक का काम करने वाले पूर्ण स्वस्थ कामगार को उसके मनोवैज्ञानिक एवं भावात्मक तत्त्व के कारण थकान होती है।

वे कौनसे भावात्मक तत्त्व हैं जो बैठक का काम करने वाले कामगार को थका देते हैं? क्या वह प्रसन्नता एवं संतोष की भावना है? नहीं कभी नहीं। बेचैनी, उकताहट, [illegible] का अभाव, निस्सारता, जल्दबाजी, क्षोभ तथा चिन्ता ये भाव हैं जो उसे थका देते हैं और उसे सर्दी का शिकार बना देते हैं। ये उसकी उत्पादनक्षमता कम कर देते हैं और उसे सरदर्द देकर घर भेज देते हैं। हाँ हम इसलिए बीमार होते हैं कि हमारे मनोभाव शरीर में स्नायु-तनाव उत्पन्न कर देते हैं।

मेट्रोपोलिटन जीवन बीमा कम्पनी ने थकान के बारे में लिखी एक पुस्तिका में बताया है कि कठोर कार्य से शायद ही कोई ऐसी थकान उत्पन्न होती है जो अच्छी नींद एवं आराम से मिटाई न जा सके। चिन्ता, तनाव तथा मनोवेगजनक असन्तुलन ही थकान के तीन मुख्य कारण हैं। प्रायः थकान का कारण शारीरिक एवं मानसिक परिश्रम न होकर ये भाव ही हैं। स्मरण रखिए कि काम कर रही मांसपेशियाँ तनी रहती हैं। उन्हें ढीला कर दीजिए और इस प्रकार महत्त्वपूर्ण कार्यों के लिये शक्ति की बचत कीजिये। जरा आप इस समय अपनी जाँच कीजिए। क्या आपकी भृकुटि तनी है? क्या आप आँखों पर कोई दबाव अनुभव करते हैं? क्या आप आराम से कुर्सी पर बैठे हुए हैं या कन्धे उचकाए हुए हैं? क्या आपके चेहरे

की आकृति तनी हुई तो नहीं है ? यदि आपका शरीर पुराने कपड़े के गुड्डे की भाँति ढीला एवं लचीला नहीं है तो आप अपने में स्नायु एवं मांस पेशियों का तनाव व थकान उत्पन्न कर रहे हैं।

क्या कारण है कि हम दिमागी काम करते समय अनावश्यक तनाव महसूस करते हैं ? जोसेफिन कहते हैं—"प्रायः यह तो सभी मानते हैं कि कठोर कार्य के लिए प्रबल की भावना की अपेक्षा रहती है अन्यथा वह भली-भाँति सम्पन्न नहीं हो पाता।" अतः जब हम ध्यान को केन्द्रित करते हैं तो हमारी भृकुटि चढ़ जाती है। हम कंधों को झुका लेते हैं। अपनी मांस पेशियों में प्रयास की अवस्था उत्पन्न करते हैं जो बिना ऐसा किए हमारे मस्तिष्क की जरा भी सहायता नहीं करतीं।

कितने दुःख की बात है कि जो व्यक्ति एक पैसा भी खर्च करने की हिम्मत नहीं करते वे ही आज अपनी शक्ति को बरबाद करने पर तुले हुये हैं।

इस स्नायु-थकान का क्या इलाज है ? आराम ! आराम !! और आराम !!! जब आप अपना काम कर रहे हों तब आराम करना सीखिये।

क्या यह करना आसान है ? नहीं। सम्भवतः आपको अपने जीवन भर की सभी आदतें बदलनी पड़ें। किन्तु आप का यह प्रयास चमत्कारी रहेगा क्योंकि इससे आप के जीवन में क्रान्तिकारी परिवर्तन हो जाएगा। विलियम जेम्स ने अपने निबन्ध 'आराम का सिद्धान्त' में कहा है कि-' बुरी आदतों के कारण ही अमरीकी जीवन में तनाव का आधिक्य है अवरोधकारी है। और उसकी अभिव्यक्ति में गहनता एवं वेदना है। तनाव एक आदत है और आराम करना भी एक आदत है बुरी आदतें मिटाई जा सकती हैं और अच्छी आदतें डाली जा सकती हैं।

आप आराम किस प्रकार लेते हैं ? आप इसकी शुरूआत दिमाग से करते हैं या स्नायु से ? दोनों में से किसी एक से भी आप यह शुरूआत न कीजिये। आप इसकी शुरूआत मांसपेशियों से कीजिये।

आइए, अब देखें कि मांसपेशियों से शुरूआत कैसे की जाय ? मान लीजिए हम आँखों से इसकी शुरूआत करें। आप इस अनुच्छेद को पूरा पढ़ जाइये और इसके उपरान्त पीठ के सहारे उठंग बैठ जाइये और चुप चाप आँखों से कहिए,— जाने दो ! जाने दो ! अपने पर बोझ न डालो कभी नजर न करो जाने दो, जाने दो एक मिनट तक इसी को धीरे धीरे दुहराइये।

क्या आपको पता नहीं चला कि ऐसा करने से आँखों की मांसपेशियाँ आपकी आज्ञा मानने लगती हैं ? क्या आपको अनुभव नहीं हुआ जैसे कि किसी ने अपने हाथों से आपका तनाव दूर कर दिया है ? यद्यपि यह विश्वास के बाहर की बात मालूम होती है। किन्तु तब ही आपने एक ही मिनट में आराम करने की कला का रहस्य एवं उसकी कुँजी प्राप्त कर ली है। आप अपने जबड़े, गर्दन, चेहरे, कंधे और सारे शरीर की मांसपेशियों के साथ भी उपर्युक्त प्रयोग कर सकते हैं। किन्तु सबसे प्रमुख आँखों की मांसपेशियां हैं। शिकागो विश्वविद्यालय के डाक्टर एडमन्ड जेकब्सन

तो यहाँ तक कहते हैं कि यदि आप आँखों की मांसपेशियों को पूरा आराम दे सकते हैं तो आप अपने सभी संकट भूल सकते हैं। स्नायु-तनाव को दूर करने में आँखों की प्रमुखता इसलिए है कि वे शरीर के द्वारा काम में लाई जाने वाली एक-चौथाई स्नायु-शक्ति का व्यय कर देती हैं। और यही एक कारण है कि इतने अधिक मनुष्य पूर्ण स्वस्थ दृष्टि के होते हुए भी नेत्र भार से परेशान रहते हैं। वे अपने नेत्रों पर तनाव लाते हैं। प्रसिद्ध उपन्यास लेखिका विकिबाम का कथन है कि जब वह बच्ची थी, एक वृद्ध व्यक्ति से मिली थी जिसने कि उसे जीवन का अत्यन्त महत्वपूर्ण पाठ पढ़ाया। एक बार वह गिर पड़ी थी और फलस्वरूप उसके घुटने फूट गए थे और कलाई में चोट आ गई थी। वृद्ध सज्जन ने उसे उठा लिया। वह वृद्ध कभी सर्कस में विदूषक रह चुके थे। उन्होंने उसे झाड़ा-पोंछा और कहा— 'तुम्हारे इस तरह चोट खा जाने का कारण यह है कि तुम कभी आराम नहीं करती। तुम्हें इस तरह से लचना चाहिए कि तुम एक पुराने मोजे की भाँति ढीली ढाली और लचीली हो। आओ मैं तुम्हें आराम करने की सही विधि बता दूँ।

उस वृद्ध सज्जन ने विकिबाम तथा अन्य बच्चों को [illegible] (नृत्य) करना तथा कुलांचें भरना सिखाया और उनसे आग्रह किया कि वह अपने को एक पुराने मसले हुए मोजे की तरह ढीला और लचीला समझें और आराम करें।

अवकाश के समय आप आराम कर सकते हैं। चाहे आप कहीं भी हों। किन्तु आराम करने के लिए अपने पर जोर न डालिये। आराम सर्वथा सहज एवं तनाव रहित ढंग से किया जाना चाहिए। आराम का विचार कीजिए। अपनी आँखों तथा चेहरे की मांसपेशियों को शिथिल करने का विचार करके यह शुभारम्भ कीजिये। बार बार दुहराइये जाने दो जाने दो काम दो और आराम करो। चेहरे की मांसपेशियों से शरीर के मध्य की ओर शक्ति-प्रवाह का अनुभव कीजिये तथा अपने को एक शिशु के समान तनाव से मुक्त समझने लगिये।

सुमधुर गायिका गाली कुर्सी भी यही करती थी। हेलेन जेप्सन ने मुझे बताया कि उसने गाली कुर्सी को कार्यक्रम में भाग लेने के पूर्व अपनी सभी मांसपेशियों को ढीली कर कुर्सी में समस्त बदन देखा है। उसका मुँह का जबड़ा सा इतना शिथिल हो जाता था कि लटक-सा पड़ता था। यह एक उत्तम अभ्यास था। इससे वह रंगमंच पर आने में घबराहट का अनुभव नहीं करती थी तथा थकती भी नहीं थी।

आराम करना सीखने के लिए, ये चार सुझाव देखिए।

(१) इस विषय पर डा. डेविड हेरोल्ड द्वारा लिखी गई 'रिलीज फ्रोम नर्वस टेंशन' सम्भवतः उत्तम पुस्तक है।

(२) अवकाश के क्षणों में आराम कीजिए अपने शरीर को मसले हुए पुराने मोजे की तरह ढीला और लचीला कर दीजिए। मैं लिखता, इस बात का स्मरण रखने के [illegible] मेरे टेबल पर एक पुराना बादामी रंग का मोजा रखा रहता है। यदि अपने पास मोजा न हो तो बिल्ली को ही देख लीजिए। यदि अपने

कभी धूप में सोते बिल्ली के बच्चे को उठाया है ? आपने देखा होगा कि उसके शरीर के दोनों सिरे भीगे समाचार पत्र के सिरों की भाँति लटक जाते हैं। यहाँ तक कि भारतीय योगी भी कहते हैं कि आराम करने की कला सीखने के लिए बिल्ली का अध्ययन कीजिए। मैंने कभी ऐसी बिल्ली नहीं देखी जो थकी हुई हो, स्नायु विघटन की शिकार हो अथवा अनिद्रा रोग चिन्ता एवं उदरव्रण से पीड़ित हो। यदि आप बिल्ली की तरह ही शिथिल होना सीख लें तो सम्भवतः इन घातक रोगों से बच जायें।

(३) सदैव आराम से बैठकर, जितना सम्भव हो काम कीजिए। स्मरण रखिये कि शरीर के तनाव से कंधे दुखने लग जाते हैं और स्नायु थकान हो जाती है।

(४) दिन में चार पाँच बार अपने को टटोलिए और सोचिए—क्या मैं अपने काम को अधिक कठिन बना रहा हूँ ? क्या मैं उन मांसपेशियों का उपयोग तो नहीं कर रहा हूँ जिनकी इस काम के लिए कोई आवश्यकता नहीं है ? ऐसा करने से आपको आराम करने की आदत डालने में सहायता मिलेगी और डेविड हेरोल्ड फिंक का कहना है कि मनोविज्ञान को अच्छी तरह समझनेवाले दो में से हर एक व्यक्ति में यह आदत विद्यमान रहती है।

(५) दिन के अन्त में अपने को टटोल कर मन ही मन पूछिये—"मैं कितना थका हूँ ? उसका कारण दिमागी काम नहीं बल्कि वह ढंग है जिससे मैंने वह काम किया है। डेनियल डब्ल्यू जोसलिन का कथन है— मैं अपनी दैनिक सफलता थकान से नहीं आँकता बल्कि कितना नहीं थका हूँ इससे आँकता हूँ।' जब मैं दिन के अन्त में विशेष थकान अनुभव करता हूँ या चुस्तता मेरे स्नायु की थकावट प्रमाणित कर देती है तो बिना किसी शक के समझ लेता हूँ कि दिन बुरा निकला है। यदि प्रत्येक व्यापारी यह पाठ सीख ले तो अत्यधिक तनाव से उद्भुत बीमारियों के कारण मरने वालों की संख्या एकदम घट जाए। तथा हम चिन्ता एवं थकान के कारण टूटे हुए बीमारों से सेनिटोरियम तथा पागलखानों को भरना बन्द कर दें।

☆

चिन्तित एवं तनावपूर्ण अवस्था में थी कि कभी कभी उसे दिखाई तक नहीं देता था और आँखों के आगे अंधेरा छा जाता था। किन्तु आज वह प्रसन्न चित्त है। उसमें जीवन का विश्वास है और जब मैंने उसे देखा उसका स्वास्थ्य भी उत्तम था। उसकी गोद में उसका पौत्र सो रहा था। पर लगता था मानों उसकी उम्र चालीस के लगभग ही हो। उसने कहा, मैं इतनी चिन्तित रहती थी कि अधिक जीना नहीं चाहती थी। किन्तु इस क्लीनिक में आने पर मुझे चिन्ता की निस्सारता ज्ञात हुई। मैंने चिन्ता छोड़ दी। मैं ईमानदारी से कहती हूँ कि मेरा जीवन अब सुखी है।

कक्षा के मेडिकल सलाहकार डॉ रोस हिल्फर्डिंग ने कहा कि उसकी राय में चिन्ता से हल्का होने का एक उत्तम उपाय यह है कि आप अपने कष्टों को अपने विश्वस्त व्यक्ति से कह डालें। हम इस प्रणालि को 'कथारसिस' कहते हैं। उसने बताया जब रोगी यहाँ आते हैं तो वे अपने कष्टों को विस्तार से कह डालते हैं। और इस प्रकार उन्हें अपने दिमाग से निकाल बाहर करते हैं। चिन्ताओं को लेकर उसपर सोचते बैठने और अपने तक ही रखने से स्नायु-तनाव प्रबल हो जाता है। हमें अपने कष्टों तथा चिन्ताओं को एक दूसरे के साथ बाँटना चाहिये। हमें सोचना चाहिये कि संसार में कोई ऐसा भी हो सकता है जो हमारी बातें सुनने तथा समझने को तैयार हो। मेरे सहयोगी ने देखा था कि अपने कष्टों को दूसरों के सामने व्यक्त कर के एक महिला को कितनी शक्ति प्राप्त हुई थी। उसकी अपनी घर-गृहस्थी की चिन्ताएँ थीं। जब उसने बात आरम्भ की वह बड़ी उत्तेजित थी किन्तु धीरे-धीरे बात-चीत के दौरान में वह शान्त हो गई और अन्त में तो वह मुस्कराने भी लगी थी। तो क्या उसकी समस्या सुलझ चुकी थी? नहीं, वह इतनी सरल कहाँ थी! उसके व्यवहार में परिवर्तन इसलिए हुआ कि वह अपना दुखड़ा दूसरे को सुना सकी तथा दूसरे की सलाह एवं सहानुभूति प्राप्त कर सकी। शब्दों में घाव भरने की बड़ी शक्ति है और इसीलिए उसमें वह परिवर्तन आया था।

कुछ हद तक मनोविश्लेषण शब्दों की इस भरने की शक्ति पर निर्भर करता है। फ्रॉयड के समय में ही मनोविश्लेषकों को यह बात विदित हो गई थी कि यदि मनुष्य दूसरों को अपनी बात कह सके तो उसे आन्तरिक चिन्ताओं से कुछ शान्ति मिल सकती है और यह इसलिए कि अपनी बात दूसरों को कह कर सम्भव है हमें अपने कष्टों के विषय में ठीक ठीक ज्ञान हो जाए और हम उनका सही रूप जान सकें। भो इस विषय में पूरा पूरा उत्तर किसी के पास नहीं है किन्तु हम सभी जानते हैं कि अपनी बात को कह देने से एकदम जी हल्का हो जाता है।

अतः भविष्य में जब कभी हम मानसिक संकट में हों हमें चाहिये कि अपनी बात उगल देने के लिये अपने आस पास किसी को खोज लें। मेरा मतलब यह नहीं कि आप हरेक के सामने अपना दुखड़ा रोते फिरें या शिकवा-शिकायत करने लगें। मैं यह भी नहीं कहता कि अपनी कमजोरी दूसरों को बता कर आप अपने आपके लिए खतरनाक बन जायें। आपको यह करना चाहिये कि आप एक विश्वास-पात्र

विचार ही नहीं करता। उस कक्षा में एक स्त्री ऐसी थी जो दिन ब दिन लगातार एवं गाम्भीर्य खोती जा रही थी। उसके चेहरे पर कटुता उभरने लगी थी। उसे एक छोटा सा सवाल पूछा गया 'यदि तुम्हारा पति मर जाय तो तुम क्या करो?' इस विचार मात्र से उसे एक ऐसा धक्का लगा कि तत्काल ही वह बैठकर अपने पति की अच्छाइयों की सूची तैयार करने में लग गई। उसने काफी बड़ी सूची तैयार कर ली। आप भी, जब कभी आपको लगे कि आपका पति एक कंजूस और दुष्ट है इस प्रयोग का उपयोग कीजिए। सम्भव है कि उसके गुण जान लेने के बाद आप अनुभव करने लगें कि आप उसे चाहती हैं।

(३) अपने पड़ोसी में खूब दिलचस्पी लीजिए। पड़ोस में रहने वाले लोगों के साथ मित्रता का व्यवहार कीजिए। एक बीमार स्त्री किसी मित्र के अभाव में अपने को एकाकी अनुभव करती थी, इसलिए उसे कहा गया कि जब से मिले व्यक्ति को वह देखे उसके विषय में एक कहानी तैयार करने का प्रयत्न करे। एक गाड़ी में बैठे उसने मुहल्ले के लोगों की पृष्ठ भूमि तथा उनके वातावरण के विषय में सोचना आरम्भ किया। वह उनके जीवन के विषय में कल्पनाएँ करने लगी। परिणाम यह हुआ कि वह कहीं भी लोगों से बातें करने लग जाती। अपने इस व्यवहार से आज वह एक आकर्षक प्रसन्न एवं हंसमुख स्त्री बन गई है और पीड़ा से मुक्त है।

(४) सोने के पूर्व दूसरे दिन के कार्यक्रम की रूपरेखा तैयार कर लीजिए। यह बहुत जरूरी है क्यों कि कक्षा के संचालकों को इस बात का पता चला कि अनेक स्त्रियाँ उन घरेलू कामों से जो कभी समाप्त ही नहीं होते, परेशान एवं थकी-हारी रहती हैं। उनके काम का कभी अन्त ही नहीं आता। समय का भूत उन पर हर वक्त सवार रहता है। इस उतावले और चिंता की दशा को मिटाने के लिए उन्हें सुझाया गया कि वे दूसरे दिन के लिए रात ही को कार्यक्रम निश्चित कर लें। परिणाम यह हुआ कि वे अधिक काम पूरा कर सकीं और वह भी कम थकान से। उन में गर्व एवं सफलता की भावना का उदय हुआ। आराम तथा बनाव-शृंगार करने के लिए भी वे समय बचा सकीं। (प्रत्येक स्त्री को दिन में कुछ समय बनाव शृंगार के लिए निकालना ही चाहिये ताकि वह आकर्षक बन सके) मेरा अपना विचार है कि जब तक स्त्री अपने को आकर्षक महसूस करती रहे उसे घबराने की कोई आवश्यकता नहीं।

(५) अन्त में तनाव तथा थकान से दूर रहिये। आराम कीजिए! आराम! वहाँ तो तनाव एवं थकान के कारण आप जल्दी ही वृद्ध दीखने लगेंगी और आप का आकर्षण एवं सौन्दर्य नष्ट हो जायगा। जिस समय जोसफ पौंड-कन्ट्रोल कक्षा के डायरेक्टर एवं प्रोफेसर पॉल ए जोनसन उन अनेक सिद्धान्तों पर जिन

(ड) अपने चेहरे की झुर्रियों एवं विकृति का विचार कीजिये तथा तनाव को दूर कर उसे सौम्य बनाइये। आपकी भृकुटी के बीच की तथा मुँह के दोनों ओर की चिन्ता-जनित सलवटों को ढीली कर दीजिये। दिन में दो बार यह प्रयोग कीजिये और सम्भव है उसके बाद अपने चेहरे की मलिनता मिटाने के लिए आपको सौन्दर्य प्रसाधनों की दूकान पर न जाना पड़े। यह भी सम्भव है कि सलवटें विलीन हो जायें।

☆

२६ थकान एवं चिन्ता रोधक उपयोगी एवं व्यावहारिक आदतें

उपयोगी व्यावहारिक आदत १ : अपनी डेस्क पर उन्हीं कागजातों को रखिए जिनकी समस्याओं का हल अभी इसी क्षण आपको करना है। बाकी को वहाँ से हटा दीजिए।

शिकागो तथा उत्तरी-पश्चिमी रेलवे का प्रधान रोलेण्ड एल. विलियम्स का कथन है कि 'जिस व्यक्ति की डेस्क पर कागजों का ऊँचा ढेर लगा पड़ा हो, यदि वह वहाँ उन कागजों को ही रखे, जिनकी समस्याओं का हल उसे अभी, इसी वक्त, करना हो और बाकी को वहाँ से हटा दे तो उसका काम अधिक सरल हो जाए। मैं इसे उत्तम घरेलू व्यवस्था कहता हूँ और यह कार्य कुशलता प्राप्त करने की पहली सीढ़ी है।

यदि आप वाशिंगटन डी. सी. स्थित कांग्रेस पुस्तकालय देखने जाएँ तो आपको वहाँ छत पर, कवि पोप के लिखे ये शब्द दिखेंगे—व्यवस्था ईश्वर का प्रमुख नियम है।

उसी प्रकार व्यवस्था काम-काज के लिये भी प्रमुख नियम होनी चाहिये। लेकिन एक व्यापारी की डेस्क उन कागजों से भरी रहती है जिन्हें उसने कई सप्ताह बीत जाने पर भी नहीं देखा। वस्तुतः न्यूआर्लियन्स समाचार पत्र के एक प्रकाशक ने मुझे एक बार बताया कि जब उसके सेक्रेटरी ने अपनी एक डेस्क से कागजात हटवाए तो उनके बीच एक टाइप राइटर निकला जो दो वर्षों से गुम था।

जवाब लिखे बिना पड़े ढेर सारे पत्रों, रिपोर्टों और मेमो से भरी डेस्क को देखना ही घबराहट, तनाव तथा चिन्ता बढ़ने के लिए पर्याप्त है। दुनियाभर का काम और समय की कमी की चिन्ता से तनाव एवं थकान ही नहीं पनपते किन्तु उससे रक्तचाप, हृदयरोग तथा उदरव्रण की व्याधियाँ भी उत्पन्न हो सकती हैं।

पेन्सिल्वेनिया विश्वविद्यालय के ग्रेजुएट स्कूल ऑफ मेडिसिन के प्राध्यापक डॉक्टर जॉन एच. स्टोक्स ने अमेरिकन मेडिकल एसोसिएशन के राष्ट्रीय अधिवेशन में एक निबन्ध पढ़ा था जिसका शीर्षक 'फंक्शनल न्यूरोसिस एज काम्प्लिकेशन्स ऑफ आर्गेनिक डिजीज' था। उस निबन्ध में डॉक्टर स्टोक्स ने रोगी की मानसिक अवस्था के लिए [illegible] की खोज [illegible] इस शीर्षक के अन्तर्गत ग्यारह मुद्दों की एक सूची पेश की थी। इस सूची की पहली बात निम्नलिखित है—

[illegible] की अनिवार्यता तथा कर्तव्य की भावना [illegible] तथा उनके उन असीमित बातों की [illegible] जिन्हें [illegible] करना [illegible] है।

किन्तु [illegible] डेस्क [illegible] काम [illegible] [illegible]

इस साधारण पद्धति के प्रयोग से वह स्नायु विघटन से बच सका। वह व्यक्ति शिकागो की एक बड़ी फर्म में अधिकारी था। डॉक्टर सेडलर के कार्यालय में आया उस समय वह तनाव, घबराहट तथा चिन्ता की अवस्था में था। वह जानता था कि वह किन्तु वह अपना काम न छोड़ सका और उसे सहायता की आवश्यकता पड़ गयी।

"डॉक्टर सेडलर ने कहा कि जब वह मुझे अपनी कहानी सुना रहा था एकाएक मेरे टेलिफोन की घंटी बज उठी। अस्पताल से बुलावा था। मैंने बात को टालने के बजाय तत्काल निर्णय कर लेने के लिए समय लिया। जहाँ तक सम्भव होता है मैं हमेशा ही प्रश्नों को जहाँ का तहाँ हल कर देता हूँ। जैसे ही मैंने रिसीवर रखा कि घंटी फिर बज उठी। इस बार मामला जरूरी था जिसके विषय में बातचीत करने में मुझे देर लगी। तीसरी बार बाधा उस समय पड़ी जब मेरा एक सहयोगी असाध्य रूप से बीमार व्यक्ति के विषय में राय लेने मेरे ऑफिस में आ गया। जब मैं उसके साथ बातचीत समाप्त कर चुका तो मैं अपने से मिलने आए हुए व्यक्ति की ओर मुड़ा और उसे इतनी देर प्रतीक्षा कराने के लिए क्षमा माँगी। किन्तु अब उसके चेहरे पर ताजगी दीखने लगी थी। उसके चेहरे का रंग ही बदल चुका था।

उस व्यक्ति ने सेडलर से कहा— क्षमा माँगने की कोई बात नहीं। इन दस मिनिटों में मैं अपनी भूल ज्ञात कर चुका हूँ। मैं अब ऑफिस जाकर अपनी कार्य पद्धति बदलना चाहता हूँ। किन्तु जाने के पूर्व क्या मैं आपकी डेस्क का निरीक्षण कर सकता हूँ।"

डॉक्टर सेडलर ने अपनी डेस्क के दराज खोल दिये। सब खाली थे। सिर्फ कुछ दवाइयाँ आदि थीं। बीमार ने पूछा, 'आप अपने अधूरे काम के कागजात आदि कहाँ रखते हैं?

डॉक्टर ने उत्तर दिया— मेरा कोई काम अधूरा नहीं है।'

और वे पत्र कहाँ हैं, जिनके उत्तर देने बाकी हैं?

उत्तर देने बाकी हैं? नहीं यह मेरा नियम नहीं। मैं किसी भी पत्र को उसका उत्तर लिखे बिना नहीं रखता। मैं उसी समय अपने सेक्रेटरी को उसका उत्तर लिखवा देता हूँ।

छः सप्ताह उपरान्त उस अधिकारी ने डॉक्टर सेडलर को अपने कार्यालय में बुलाया। अब वह बदल चुका था और साथ ही उसकी डेस्क भी। उसने अपनी डेस्क के दराज खोलकर बताया कि उसमें कोई भी काम अधूरा नहीं रखा हुआ था। छः सप्ताह उपरान्त उस अधिकारी ने कहा— दो अलग अलग कार्यालय में मेरी तीन अलग-अलग डेस्क थीं, और मैं काम के बोझ से काफी दबा हुआ था। उसे कभी भी समाप्त नहीं कर पाता था। आप से बात करने के उपरान्त लौटकर मैंने

एक गाड़ीभर कागजात तथा कई पुराने मामलों को निपटा दिया। अब मैं एक ही डेस्क पर काम करता हूँ। और अपने मामलों को तत्काल निपटा देता हूँ। किसी भी काम को अधूरा नहीं छोड़ता कि बाद में वह मेरे लिये परेशानी तथा चिन्ता का कारण बन जायें। किन्तु सबसे अधिक आश्चर्य की बात तो यह है कि अब मैं पूर्णतया स्वस्थ हो गया हूँ। अब मेरे स्वास्थ्य में कोई खराबी नहीं है।"

अमेरिकी सुप्रीम कोर्ट के भूत-पूर्व मुख्य न्यायाधीश चार्ल्स इवान्स ह्यूज का कथन है कि, "लोग अधिक काम करने से कभी नहीं मरते, वे अधिक अपव्यय और चिन्ता के कारण मरते हैं। वे कभी भी अपने काम को पूरा नहीं कर पाते इसलिये सदा चिन्तित रहते हैं।"

व्यवस्थित ढंग से काम करने का दूसरा नियम: अपने कार्य का क्रम उसके महत्व के अनुरूप निर्धारित कीजिये।

राष्ट्रव्यापी "सिटीज सर्विस कं० का संस्थापक हेनरी एल. डोहर्टी का कहना है कि चाहे वह कितनी ही तनख्वाह देने को तैयार क्यों न हो, उसे लोगों में दो प्रकार की योग्यताएँ पाना बहुत ही कठिन लगा। ये अमूल्य योग्यताएँ ये हैं:— चिन्तन की योग्यता तथा महत्व के अनुरूप काम करने की क्षमता।

चार्ल्स लुकमेन जिसने सामान्य रूप से अपनी जीविका आरम्भ की, ही बारह वर्ष की अवधि में ही "पेप्सोडेन्ट" कम्पनी का प्रधान बन गया। उसका वेतन एक लाख रुपये प्रतिवर्ष था और इसके अलावा वह १ लाख रुपये और भी कमा लेता था। उसका कथन है कि उसकी सफलता का कारण वे दो योग्यताएँ हैं जिन्हें लोगों में पाना हेनरी एल. डोहर्टी के अनुसार प्रायः असम्भव है। चार्ल्स लुकमेन ने कहा "जहाँ तक मुझे स्मरण है मैं सवेरे ५ बजे उठता आया हूँ क्यों कि उस समय मैं ठीक तरह सोच सकता हूँ। ठीक तरह से सोच लेने के बाद अपना दैनिक कार्यक्रम बना लेता हूँ। अपने कार्यक्रम की योजना मैं उस के महत्व के अनुरूप बनाता हूँ।

अमेरिका में बीमा का अत्यन्त सफल [illegible] तथा कार्यकर्ता फ्रैंकलिन बेटगर अपने दूसरे दिन का कार्यक्रम बनाने के लिए सवेरे ५ बजे तक नहीं ठहरता। वह तो रात ही को अपनी योजना बना लेता है। दूसरे दिन एक निश्चित रकम तक बीमा बेचने की योजना वह निश्चित कर लेता है। यदि वह उतनी रकम तक अपना व्यापार नहीं कर पाता है तो उसे दूसरे दिन में जोड़ लेता है।

मेरे अनुभव से मैं जानता हूँ कि काम का क्रम उसके महत्व के अनुसार निश्चित करना हमेशा सम्भव नहीं होता, किन्तु मैं यह भी जानता हूँ कि अपना काम पहले कर लेने की यही पद्धति निश्चित ही उत्तम है अपेक्षा इसके कि जो भी काम [illegible] उसी रूप में ले लिया जाय।

जॉर्ज बर्नार्ड शॉ ने पहला काम पहले करने की पद्धति का कोई कठोर नियम नहीं बना रखा था। यदि वह ऐसा करते तो सम्भवतः एक लेखक की दृष्टि से असफल रहते और जीवन भर एक बैंक के केशियर ही बने रहते। उन्होंने प्रतिदिन ५ पृष्ठ लिखने का निश्चय कर रखा था। उनके उस निश्चय और दृढ़ता ने ही उन्हें जीवन में सफलता प्रदान की। वह अपने जीवन के नौ निराशा-जनक वर्षों में भी पांच पृष्ठ प्रतिदिन के हिसाब से लिखते रहे, यद्यपि उन नौ वर्षों में उन्होंने केवल तीस डालर ही कमाये। इस हिसाब से दैनिक आय एक पैसे के लगभग होती है।

व्यवस्थित ढंग से काम करने का तीसरा नियम : यदि आपकी कोई समस्या हो और निर्णय करने के लिये आवश्यक तथ्य मौजूद हों तो तत्काल ही समस्या को हल कर लीजिए। उसे कल के लिये न छोड़िये।

मेरे एक भूतपूर्व विद्यार्थी स्वर्गीय एच पी हावेल ने बताया कि जब वह यू. एस. स्टील के डायरेक्टरों के बोर्ड का सदस्य था बोर्ड की बैठकें प्रायः लम्बी हुआ करती थीं। कई समस्याओं पर विचार विमर्श होता था किन्तु फैसले बहुत कम किये जाते थे। परिणाम यह होता कि बोर्ड के प्रत्येक सदस्य को घर पर अध्ययन करने के लिए कागजातों का बहुत बड़ा पुलिन्दा ले जाना पड़ता।

अंत में श्री हावेल ने बोर्ड के डायरेक्टरों से एक बार में एक समस्या हाथ में लेकर उसको निपटा देने का अनुरोध किया ताकि कोई देर अथवा असमंजस न हो चाहे वह निर्णय अतिरिक्त जानकारी मालूम करने के लिए हो, चाहे कुछ करने या न करने के लिये हो किन्तु दूसरी समस्या पर पहुँचने से पहले पहले की समस्या पर निर्णय अवश्य ले लिया जाय। मि. हावेल ने मुझे बताया कि इसका परिणाम अत्यन्त आशाजनक एवं उत्साहवर्द्धक रहा। धीरे धीरे कार्य सूची साफ हो गई, और रोज के लिए कागजात कम हो गये। अब सदस्यों को कागजातों के पुलिन्दे घर नहीं ले जाने पड़ते और उनकी समस्याओं के लिए किसी प्रकार की चिन्ता नहीं रहती। यह नुस्खा यू. एस. स्टील के डायरेक्टरों की मेंबरी के लिये ही नहीं किन्तु आपके और मेरे लिए भी उपयोगी है।

व्यवस्थित ढंग से काम करने का चौथा नियम : काम को व्यवस्थित कीजिये उसका सम्यक् वितरण कीजिये तथा उसका निरीक्षण कीजिये।

बहुत से व्यवसायी असमय में ही मृत्यु के ग्रास बन जाते हैं क्योंकि वे अपने काम और अपनी जिम्मेदारियों को बाँटना नहीं सीखते और हर काम को स्वयं करने पर जोर देते हैं। परिणाम यह होता है कि वे बारीकियों और उलझनों में फँस जाते हैं। वे उतावल चिन्ता शोक और तनाव की भावना से घिर जाते हैं। अपनी जिम्मेदारियों को बाँटना बड़ा कठिन काम है। मैं जानता हूँ, क्यों कि मेरे लिये यह कार्य अत्यन्त कठिन था। अनुभव के आधार पर मैं यह भी जानता हूँ कि गलत आदमियों को कार्य सौंप देने से कितनी खराबी हो सकती है। यद्यपि अपने काम

का सौंपना कठिन है फिर भी अफसर को यदि चिन्ता, तनाव और थकान से दूर रहना है तो उसे यह करना ही होगा।

जिस व्यापारी को अपने व्यापार के कामों को सौंपना, उसका निरीक्षण करना, तथा उन्हें व्यवस्थित करना नहीं आता वह ५ अथवा ६ की अवस्था में ही हृदय रोग का शिकार बन जाता है। यह हृदय रोग चिन्ता और तनाव के कारण है; यदि आपको कोई प्रमाण चाहिये तो अपने स्थानीय समाचार पत्रों की मृत्यु-सूचियों को देखिये।

☆

२७ : थकान, चिन्ता तथा रोष उत्पन्न करने वाली मन स्थिति को मिटाने के उपाय

थकान के मुख्य कारणों में ऊकताहट एक है। उदाहरणार्थ एलिस ही को ले लीजिये। एलिस एक स्टेनोग्राफर है जो हमारे मुहल्ले में रहती है। एक रात वह नितान्त थकी हुई घर लौटी। उसके व्यवहार में थकावट नजर आती थी। उसे थका दिया गया था। उसके सर में दर्द था। वह इतनी थक गई थी कि खाने के पूर्व ही सो जाना चाहती थी। उसकी माँ ने बड़ी मिन्नत की तब कहीं जाकर वह खाने के लिये बैठी। इतने में टेलीफोन की घंटी बजी। उसके मित्र का टेलिफोन था। उसने उसे नृत्य के लिए आमंत्रित किया था। एकाएक उसकी आँखें चमक उठीं और उसमें ताजगी आ गई। वह ऊपर भागी। अपना नीला गाउन पहना। सबेरे तीन बजेतक उसने नृत्य किया और जब वह घर लौटी तब उसमें थकावट लेशमात्र भी नहीं थी। वस्तुतः वह इतनी स्वस्थ एवं प्रसन्न थी कि सो भी नहीं सकी।

तो क्या एलिस आठ घंटे पूर्व इतनी थकी थी जितनी कि अपने व्यवहार से बताती थी। हाँ सचमुच वह थकी हुई थी। इसलिये कि वह अपने काम से ऊब गई थी और साथ ही अपने जीवन से भी। एलिस के समान ही और भी लाखों प्राणी हैं। हो सकता है आप भी उनमें से एक हों।

यह तो सर्व विदित है कि आपकी थकान का सम्बन्ध शारीरिक परिश्रम की अपेक्षा आपकी सामान्य मानसिक अवस्था से अधिक है। कुछ वर्ष पूर्व जोसेफ ई बारमेक पी. एच डी ने 'आरकाइव्स ऑफ साइकॉलजी' नाम की एक रिपोर्ट प्रकाशित की थी जिस में उन्होंने अपने कुछ अनुभव बतलाये थे कि किस प्रकार ऊकताहट से थकान उत्पन्न होती है। डॉ बारमेक ने ये प्रयोग कुछ विद्यार्थियों पर किये थे। उन्होंने उनको ऐसे विषय दिये जिनमें वे जानते थे कि उनकी रुचि नहीं है। परिणाम यह हुआ कि विद्यार्थी थकान और सुस्ती का अनुभव करने लगे। उन्हें सरदर्द होने लगा। आँखें भारी हो गईं और चित्त में चिड़चिड़ापन आ गया। कुछ विद्यार्थियों के तो पेट भी खराब हो गये। तो क्या यह सब कोरी कल्पना थी? नहीं। उन विद्यार्थियों का परीक्षण किया गया कि उनके भोजन से खून और शक्ति पैशियाँ बराबर बनती हैं या नहीं। उन परीक्षणों से पता चला कि जब कोई व्यक्ति ऊकता जाता है तब उसके शरीर का रक्तचाप और ऑक्सिजन की खपत वस्तुतः कम हो जाती है और जब व्यक्ति अपने काम में आनन्द लेने लगता है तो भोजन से रक्त बनने की सम्पूर्ण क्रिया सुचारू रूप से होने लगती है।

जब हम कोई रुचिकर एवं उत्साहवर्धक कार्य कर रहे होते हैं तो कदाचित् ही थकते हैं। उदाहरणार्थ हाल ही में मैं लाइज लुइस के इर्द गिर्द केनेडियन रोकीज नामक स्थान पर अपनी छुट्टियाँ बिताने गया था। वहाँ मैंने कई दिन बिताए। कोरल के आसपास मैं मछलियाँ मारता था सर तक ऊँची ऊँची घास में अपना रास्ता

चलाते चलता था, तथा रास्ते में पड़े झाड़ी के ठूंठों से टकराता चलता था। दिन के आठ घण्टे इसी प्रकार बिता देता फिर भी मैं थकान का अनुभव नहीं करता था। क्यों? इसलिए कि मुझ में जोश था और खुशी थी। मुझ में एक उच्च सिद्धि की भावना थी। किन्तु मान लीजिये मछलियाँ मारने में थक जाता? तो जानते हैं मुझे कैसा लगता? मुझे इतना थकान लगता जितना कि दो फुट की ऊँचाई पर चढ़ने का कठोर परिश्रम करके भी नहीं लगता।

पहाड़ की चढ़ाई करते करते मनुष्य इसलिए थकता है कि वह चढ़ते चढ़ते ऊबता जाता है। जितना वह ऊबकाहट से थकता है उतना कठोर परिश्रम करके भी नहीं थकता। उदाहरणार्थ मिनेसोटा के फार्मर्स एण्ड मकेनिक्स सेविंग बैंक के प्रधान श्री एस. एच. किंगमेन ही को लीजिये। उन्होंने मुझे उपयुक्त कथन का एक सांगोपांग उदाहरण प्रस्तुत करने वाली घटना बताई थी—१९५३ की जुलाई में कनाडा की सरकार ने कनाडा के एल्पाइन क्लब को प्रिन्स ऑफ वेल्स रेन्जर्स संस्था को पर्वतारोहण के लिए प्रशिक्षण देने शिक्षक भेजने के लिए कहा। उन शिक्षार्थियों को प्रशिक्षण देने के लिये अन्य व्यक्तियों के साथ श्री किंगमन को भी चुना गया। उन्होंने मुझे बताया कि किस प्रकार वे अपने अन्य साथियों को जिनकी अवस्था चालीस वर्ष से पचास वर्ष तक की थी हिम खोहों हिम से आच्छादित मैदानों, तथा चालीस फीट ऊँची चट्टानों पर ले गए, जहाँ उन्हें रस्सियों तथा हाथ पाँव जमाने के लिए छोटे छोटे गड्ढों के सहारे चढ़ना पड़ता था। वे माइकल्स पीक (चोटी) वाइसप्रेसीडेन्ट पीक तथा कनाडियन रॉकी के अन्तर्गत लिटल योहो घाटी स्थित कई अनाम चोटियों पर चढ़े। पन्द्रह घण्टों की चढ़ाई के उपरान्त ये तरुण अवस्थावाले युवक थक कर चूर हो गये। (छः सप्ताह पूर्व ही उन्होंने कठिन कमाण्डो प्रशिक्षण पूरा किया था।)

पर क्या वे इसलिये थक गये थे कि उनकी माँसपेशियाँ सैनिक प्रशिक्षण में कठोर नहीं हो पाई थीं? उनसे उन्होंने काम लिया था? कोई भी व्यक्ति जो कमाण्डो प्रशिक्षण प्राप्त कर चुका है वह इस प्रकार के प्रश्न को बकवास समझेगा। उनके सर्वथा थक जाने का कारण यह था कि वे चढ़ाई करते करते ऊब चुके थे। वे इतने थक गए थे कि उनमें से कई तो भोजन किए बिना ही सो गए। किन्तु क्या गाइड भी जो उनसे अवस्था में दुगुने तिगुने थे थके थे? हाँ थके तो थे पर थक कर चूर नहीं हुए थे। गाइड लोगों ने भोजन किया और उसके बाद वे घंटों दिन के अनुभवों के विषय में बातें करते रहे। वे नहीं थके इसलिए कि उनकी उसमें रुचि थी। जब कोलम्बिया के डॉ. एडवर्ड थॉर्नडाइक थकान पर प्रयोग कर रहे थे तब उन्होंने कुछ युवकों को लगभग एक सप्ताह तक उनके मन को लगातार रुचि जगाए रखा था। बहुत कुछ प्रयोगों के पश्चात डॉ. थॉर्नडाइक इस निष्कर्ष पर पहुँचे कि काम के घटने का वास्तविक कारण सदा ऊबकाहट है।

आप दिमागी काम करके शायद ही कभी थकें। यह बात दूसरी है कि आप आवश्यक मात्रा में काम करने के पहले ही थक जाएँ। उदाहरणार्थ—गत सप्ताह के किसी दिन को याद कीजिये जब आपके काम में निरन्तर बाधा पड़ती रही हो, पत्रों का उत्तर न दिया जा सका हो लोगों से समय देकर भी न मिल सके हों, कुछ यहाँ अड़चन हो गई हो कुछ वहाँ काम गड़बड़ा गया हो या फिर बिना उल्लेखन का काम किये ही निराशा सर लिये थके माँदे आप घर लौटे हों।

इसके बाद एक ऐसे दिन की याद कीजिये जब ऑफिस में सब काम ठीक-ठाक रहा हो, आपने पहले दिन से चालीस गुना अधिक काम किया हो और फिर भी आप तरो-ताज़ा घर लौटे हों। (मुझे भी ऐसे अनुभव हुए हैं।)

इस प्रकार आपको पता चलेगा कि थकान काम से नहीं होती बल्कि चिन्ता, नैराश्य और रोष से होती है।

यह परिच्छेद लिखने के दिनों में मैं जेरोम कर्न द्वारा प्रस्तुत मनोरंजक संगीत प्रहसन 'बोट' देखने गया था। उसमें कैप्टन एन्डी जो 'कॉटन ब्लॉसम' का कैप्टन है अपने दार्शनिक इन्टरल्यूड' में कहता है 'भाग्यशाली व्यक्ति वे हैं जिन्हें करने के लिए मन-माता काम मिले। वे भाग्यशाली इसलिये हैं कि उनमें शक्ति और प्रसन्नता की मात्रा अधिक होती है, चिन्ता और थकान कम है। जहाँ आपकी रुचि है वहीं आपकी शक्ति भी। अपनी प्रेयसी के साथ दस मील चलने में जितनी थकान होती है उससे भी ज्यादा अपनी झगड़ालू पत्नी के साथ दस कदम चलने में होगी।"

हाँ तो आप इस बारे में क्या कर सकते हैं? देखिए, एक स्टेनोग्राफर ने जो ओक्लाहोमा के अन्तर्गत तुलसा की एक तेल की कम्पनी में काम करती थी इस बारे में क्या किया? हर महीने कई दिनों तक जितने भी उकता देने वाले काम होते थे उसे करने पड़ते थे जैसे-तेल के ठेकों के फ़ार्म भरना आँकड़े रखना तथा अंक भरना। यह काम इतना उबा देने वाला था कि अपनी आत्मरक्षा के लिये उसने उसे रुचिकर बनाने का निश्चय किया। कैसे? देखिये: वह प्रतिदिन अपने आप से स्पर्धा करती। वह हर सुबह अपने भरे हुए उन फ़ार्मों को गिन लेती और दोपहर में सवेरे के काम से अधिक काम करने का प्रयत्न करती। रोज़ दिन के अंत में वह अपने फ़ार्म गिन लेती और दूसरे दिन उनसे भी अधिक फ़ार्म भरने का प्रयत्न करती। परिणाम यह हुआ कि शीघ्र ही वह अपने विभाग के अन्य स्टेनोग्राफरों की बनिस्बत उकता देने वाले उन छपे फ़ार्मों को भरने में अधिक सफल हो गयी। इससे उसे क्या लाभ हुआ? प्रशंसा मिली? नहीं धन्यवाद? नहीं, तरक्की? नहीं अधिक वेतन? नहीं उसे उकताहट के कारण जो थकान होती थी उसे रोकने में सहायता मिली। उससे उसको मानसिक स्फूर्ति मिलती थी। और चूँकि उसने अरुचिकर कार्य को रुचिकर बनाने का प्रयत्न किया था उसमें अधिक शक्ति और उत्साह रहने लगा, और

सोचिये कि आपकी अपने काम में रुचि है। और इस प्रकार का विचार आपकी रुचि को वास्तविकता प्रदान कर देगा। उससे आपकी थकान तनाव और चिन्तायें कम हो जाएँगी।

कुछ वर्षों पूर्व हॉलिण्ड ए. हावर्ड ने एक ऐसा सिद्धान्त निश्चित किया कि जिसने उसके जीवन को एकदम ही बदल दिया। उसने अरुचिकर काम को भी रुचिकर बनाने का निश्चय कर लिया। उसका काम सचमुच ही उबा देनेवाला था। जैसे-रकाबियाँ धोना, गाले की टेबल को साफ करना, और हाईस्कूल के भोजन करने के कमरे में आइसक्रीम की रकाबियाँ जमाना; वह भी उस समय जब कि अन्य लड़के गेंद खेलते होते अथवा लड़कियों के साथ दिल्लगी करते। हॉलिण्ड हावर्ड को अपने कार्य से घृणा थी किन्तु उसे उस काम पर जमे रहना था और इसलिये उसने आइसक्रीम के विषय में अध्ययन करने का निश्चय किया। आइसक्रीम कैसे बनती है! क्या क्या चीजें इसमें मिलाई जाती हैं! कुछ आइसक्रीम बढ़िया और कुछ घटिया किस्म की क्यों होती हैं! उसने आइसक्रीम की रसायनिकता का अध्ययन किया और हाईस्कूल में भोजन आदि बनाने के काम में प्रवीण बन गया। वह अध्ययन दैवार करने में इतनी अधिक रुचि लेने लगा कि मेसाच्युसेट्स स्टेट कॉलेज में भर्ती हो गया और पाक-विज्ञान में शिक्षण प्राप्त किया। जब न्यूयॉर्क के 'कोको एक्स्चेन्ज' ने कोको के प्रयोग पर उत्तम निबन्ध 'कोको और चाकलेट' लिखने के लिये १ डालर का इनाम कॉलेज के विद्यार्थियों के लिये घोषित किया तब जानते हैं वह इनाम किसे मिला! हॉलिण्ड हावर्ड को!

जब उसे कहीं रोजगार पाना कठिन लगा तो उसने मेसाच्युसेट्स अन्तर्गत एमहर्स्ट के ७५ उत्तर प्लेजेन्ट स्ट्रीट के अपने मकान के तहखाने में एक प्राइवेट प्रयोगशाला खोल दी। उसके कुछ ही दिनों बाद एक नया नियम बना कि कम्पनियों को अपने यहाँ के दूध में कीटाणुओं की जाँच करानी होगी। हॉलिण्ड ए. हावर्ड को शीघ्र ही एमहर्स्ट की १४ कम्पनियों से दूध में कीटाणु देखने का काम मिल गया और इस काम के लिए उसे दो सहायक भी रखने पड़े।

अब से २ वर्ष के बाद क्या होगा कौन जानता है! जो लोग आज पाक-रसायनिकता का धन्धा चला रहे हैं वे या तो तब तक अवकाश पा लेंगे या चल बसेंगे और उनका स्थान पहल और उत्साह की भावनाओं से भरे हुए नौजवान ले लेंगे। अब से २५ वर्ष बाद हॉलिण्ड ए. हावर्ड संभवतः अपने क्षेत्र में अगुआ बन जायगा और उसके कुछ सहपाठी जिन्हें वह गल्ले पर आइसक्रीम बेचा करता था दुःखी बेरोजगार रहकर सरकार को बुरा भला कहते और उसकी शिकायतें करते नजर आयेंगे। वे कहेंगे कि उनको कोई मौका नहीं मिला। हॉलिण्ड ए. हावर्ड को भी यह मौका कदापि न मिलता यदि उसने अरुचिकर काम को रुचिकर बना लेने का निश्चय न कर लिया होता।

उस अनुभव ने उसे फ्रांस के लोगों के जीवन को समझने में वह निष्कृष्टम दृष्टि प्रदान की, जिसने उसे यूरोप के घटनाचक्र पर रेडियो समीक्षा प्रस्तुत करने में अमूल्य सहायता प्रदान की।

बिना फ्रैंच जाने ही वह एक कुशल विक्रेता कैसे बन सका? उसने अपने मालिक से बिक्री करने के लिये की जानेवाली आवश्यक बातचीत लिखवा ली और उसे कंठस्थ कर लिया। वह दरवाजे की घंटी बजाता। गृहिणी उसका उत्तर देती और कास्टन बोर्न अपनी रटी-रटाई वक्तृता को विचित्र ढंग से दुहराने लगता। वह उस गृहिणी को तस्वीरें बताता और जब वह प्रश्न पूछती तो वह अपने कंधे मिचकाकर कह देता मैं तो अमेरिकन हूँ अमेरिकन! तदुपरांत वह अपनी हैट उतार लेता और उसमें से शुद्ध फ्रैंच में लिखी वक्तृता की एक प्रति उन्हें बताता। और दोनों हँसने लगते। इस तरह वह उन्हें और अधिक तस्वीरें बताता। जब एच वी केल्टन बोर्न ने मुझे यह बात बताई तो उसने साफ स्वीकार किया कि उसका यह काम इतना आसान नहीं था। किन्तु अपने काम को रुचिकर बनाने के निश्चय ने ही उसे सफलता दी थी। हर सवेरे अपने काम के लिये रवाना होने के पूर्व वह एक शीशे के सामने खड़ा हो जाता और अपने आपको सम्बोधित करके कहता, "केल्टन बार्न! यदि तुम्हें पेट भरना है तो यह काम करना ही होगा। और चूँकि तुम्हें यह काम करना ही है इसे खुशी से क्यों न करो! दरवाजे की घंटी बजाने के पूर्व यही समझ लो कि तुम रंगमंच के एक अभिनेता हो और दर्शक तुम्हें देख रहे हैं। क्योंकि जो काम तुम जिस ढंग से कर रहे हो वह रंगमंच के अभिनय की ही तरह विचित्र है। और इसलिये अपने काम में पूर्ण शक्ति और उत्साह क्यों न लाओ!'

केल्टन बोर्न ने बताया कि रोज की शक्तिवर्धक वक्तृता से वह अपने काम को, जिससे कि वह घृणा करता था और भय खाता था, एक अत्यन्त लाभकारी और रुचिकर कार्य में परिणित कर सका।

जब मैंने केल्टन बोर्न को सफलता के लिये उत्सुक अमेरिकन युवकों के लिये कोई सलाह देने का अनुरोध किया तो उसने बताया कि हररोज सवेरे अपने आप ही बातचीत करो। हम में से अधिकांश ऊँघते रहते हैं और उस ऊँघ को मिटाने तथा चेतना उत्पन्न करने के लिये शारीरिक व्यायाम के महत्व की बातें करते हैं, किन्तु हमारे लिये हर सवेरे उस आध्यात्मिक और मानसिक व्यायाम की कहीं अधिक आवश्यकता है जो हमें कार्य के लिये उत्साहित कर सके। हर सवेरे अपने आप को प्रेरक शब्दों द्वारा जागृत एवं क्रियाशील बनाइये।

क्या रोज अपने को उद्बोधन देना बचपन बकवास या मूर्खता है? नहीं, इसके विपरीत यह एक ठोस मनोवैज्ञानिक सत्य है कि हमारा जीवन हमारे विचारों का प्रतिफल है ये शब्द आज भी उतने ही सत्य है जितने १८ वीं सदी पूर्व थे जब कि मारकस आरेलियस ने अपनी पुस्तक मेडिटेशन में उन्हें पहली

प्रचार किया था। उन्होंने लिखा कि जैसे हमारे विचार होंगे वैसा ही हमारा जीवन होगा। दिन में अपने आप से बातें करके, आप अपने को उत्साह, आनंद, शक्ति और शान्ति के विषय में सोचने के लिये प्रेरित कर सकते हैं। जिन बातों के लिये आपको दूसरों का आभार मानना चाहिये उनके विषय में अपने से बातें करके आप अपने मन को उच्च और मधुरता की भावनाओं से भर सकते हैं।

शुद्ध विचारों से आप किसी काम के विषय में अपनी अरुचि कम कर सकते हैं। आपका मालिक चाहता है कि आप उसके काम में रुचि लें ताकि वह अधिक पैसा बना सके। किन्तु जो कुछ आपका मालिक चाहे उसे भूल जाइये। आप केवल इस बात पर ध्यान दीजिये कि अपने काम में रुचि उत्पन्न करके आपको क्या लाभ हो सकता है। स्मरण रखिये कि इससे आपको जीवन में दुगुनी प्रसन्नता प्राप्त हो सकती है क्योंकि यदि आप अपनी जाग्रत अवस्था के आधे समय तक भी काम करके खुशी हासिल नहीं कर सके तो फिर यह खुशी आपको कहीं भी नहीं मिलेगी। याद रखिये कि काम में रुचि लेने से आपका ध्यान चिन्ताओं से हट जायगा और अंततः उसमें आपकी तरक्की होगी और आपको अधिक वेतन मिलेगा। और यदि इतना नहीं भी हुआ तो भी उससे आपकी थकान तो कम हो ही सकती है और अवकाश के समय में आनंद प्राप्त करने में भी आपको सहायता मिल सकती है।

☆

२८ अनिद्रा की चिन्ता से कैसे बचा जाय

क्या नींद नहीं आने पर आपको चिन्ता होती है? यदि हाँ तो आपको यह बात जानने में बड़ी दिलचस्पी रहेगी कि प्रसिद्ध अन्तर्राष्ट्रीय वकील साम अण्टरमेयर जीवन में कभी भी गहरी नींद नहीं सो सके।

जब साम अण्टरमेयर ने कॉलेज में प्रवेश किया तो वह दमा तथा अनिद्रा के रोग की चिन्ता से दुःखी थे। उन्होंने स्वस्थ होने की आशा छोड़ दी थी। अतः अपनी वास्तव अवस्था से लाभ उठाने का निश्चय किया। क्योंकि इस उत्तम उपाय के सिवा उनके पास और कोई चारा ही नहीं था। इधर उधर करवटें बदलने तथा चिन्ता करके टूटने के बजाय वे बिस्तर से उठ बैठते और अध्ययन करने लगते। नतीजा यह हुआ कि वे अपनी सभी कक्षाओं में सम्मानपूर्वक सफलता प्राप्त करते गये और न्यूयॉर्क शहर के कॉलेज के एक अपूर्व प्रतिभाशाली छात्र बन गये।

वकालत आरम्भ कर देने पर भी उनको अनिद्रा से छुटकारा नहीं मिला। किन्तु अण्टरमेयर ने चिन्ता नहीं की। वे कहते कि, प्रकृति मेरी सम्भाल स्वयं करेगी और प्रकृति ने संभाल की भी। अल्प निद्रा ले सकने के बावजूद भी वे न्यूयॉर्क अदालत के किसी भी युवक वकील की तरह ही कठिन परिश्रम कर सकते थे और उनका स्वास्थ्य भी बना रहा। यहाँ तक कि अन्य वकीलों से वे अधिक परिश्रम करते थे क्योंकि जब वे सोते थे वे काम करते रहते थे।

इक्कीस वर्ष की अवस्था में ही साम अण्टरमेयर प्रतिवर्ष पचहत्तर हजार डालर कमाने लग गये थे और अन्य युवक एटर्नी उनकी पद्धति का अध्ययन करने के हेतु अदालतों में जमा होने लगे थे। १९११ तक उन्हें केवल एक मामले की पैरवी करने के लिये दिलचस्प कर देने वाली दस लाख डालर की अभूतपूर्व फीस नकद मिलने लगी।

फिर भी अनिद्रा का रोग ज्यों का त्यों बना रहा। वे आधी रात तक पढ़ते रहते और पुनः सवेरे पाँच बजे उठ कर पत्र लिखवाना आरम्भ कर देते। जिस समय अन्य व्यक्ति अपने काम का श्री गणेश करते उनका दिन भर का काम लगभग पूरा हो जाता। उन्हें शायद ही रात को गहरी नींद आयी होगी फिर भी इक्यासी वर्ष की अवस्था तक जीवित रहे। किन्तु यदि वे अपनी अनिद्रा को लेकर चिन्तित एवं क्षुब्ध रहते तो सम्भवतः अपने जीवन को नष्ट कर देते।

हम अपने जीवन का एक तिहाई समय सोने में गवाँते हैं। किन्तु कोई भी यह नहीं कह सकता कि वास्तव में नींद किसे कहते हैं। हम केवल इतना जानते हैं कि यह एक आदत है तथा विश्राम की एक अवस्था है जिसमें प्रकृति हमें पुनः स्फूर्ति एवं ताजगी दे देती है। किन्तु हम यह नहीं जानते कि हर व्यक्ति को कितने घंटों की नींद की आवश्यकता होती है? हम यह भी नहीं जानते कि क्या सोना जरूरी है ही?

एक विचित्र बात देखिये—प्रथम महायुद्ध में हंगेरी के एक सैनिक, पॉल कर्न के सर के मध्यभाग में गोली लग गई थी। उसका घाव तो ठीक हो गया किन्तु विचित्र बात यह हुई कि उसके बाद से वह सो नहीं पाता था। डॉक्टरों ने कई उपाय किये। सभी प्रकार की नींद देने वाली दवाएँ दे दीं। यहाँ तक कि सम्मोहन क्रिया का प्रयोग भी कर देखा किन्तु पॉल कर्न का नींद आना तो दूर रहा नींद की छाया भी पलकों पर नहीं आई। डाक्टरों ने कहा कि वह अधिक दिन जीवित नहीं रह सकेगा। किन्तु वे मुगालते में थे। उसने नौकरी कर ली और वर्षों तक स्वस्थ जीवन व्यतीत करता रहा। वह लेट कर आँखें बंद कर लेता और आराम करता किन्तु उसे किसी भी तरह नींद नहीं आती थी। उसकी यह बात चिकित्सा विज्ञान के लिए रहस्य बन गई और उसने नींद के विषय में हमारे अनेक विश्वासों को झकझोर दिया।

कुछ व्यक्तियों को दूसरों की अपेक्षा अधिक निद्रा चाहिये। टोस्कैनीनी को केवल पाँच घंटे के लिये नींद चाहिये थी। किन्तु काल्विन कुलिज को उससे दुगुने समय के लिये नींद लेने की आवश्यकता रहती थी। कुलिज चौबीस घण्टों में ग्यारह घण्टे सोता था। दूसरे शब्दों में टोस्कैनीनी अपने जीवन का लगभग पाँचवाँ भाग सोने में बिताता था। किन्तु कुलिज आधा जीवन सोने ही में बिता देता था।

अनिद्रा के विषय में चिन्ता करना अनिद्रा के रोग से भी अधिक दुःखदायी है। उदाहरणार्थ मेरे ही एक विद्यार्थी इरा सैण्डनर को लीजिये। वह न्यू जरसी अन्तर्गत रिजफिल्ड पार्क के १०३ ओवरपैक एवेन्यू में रहता था; और बहुत दिनों से अनिद्रा के रोग से पीड़ित रहने के कारण लगभग आत्महत्या करने पर उतारू हो गया था।

इरा सैण्डनर ने मुझे बताया— मैंने तो सोचा था कि मैं सचमुच ही पागल होने जा रहा हूँ। मुश्किल यह थी कि पहले मैं खूब गहरी नींद सोता था। यहाँ तक कि अलार्म घड़ी के बजने पर भी मैं नहीं जगता था; और फल यह होता कि मुझे सबेरे अपने काम में देर हो जाती। इससे मुझे बड़ी चिन्ता होती थी। मेरे अफसर ने मुझे समय पर पहुँचने के लिए चेतावनी तक दे दी थी। मैं जानता था कि अधिक सोने के फलस्वरूप मेरी नौकरी छूट सकती है।

मैंने अपने मित्रों को यह कठिनाई कह सुनाई। उनमें से एक ने सोने के पूर्व अलार्म घड़ी पर अपना ध्यान केन्द्रित करने का सुझाव दिया। इसके फलस्वरूप अनिद्रा के रोग का ही गणेश हुआ। अलार्म घड़ी की वह टिक टिक मेरे लिए एक प्रकार का भ्रम बन गई। रात भर मैं करवटें बदलता रहता। सुबह होने पर मैं अपने को थका और चिन्ता से अस्वस्थ पाता। यह हालत आठ सप्ताह तक चलती रही। जिस यातना से मैं पीड़ित रहा वह वर्णनातीत है। मैं विश्वस्त हो गया था कि मैं पागल होने जा रहा हूँ। कभी कभी तो मैं घण्टों इधर उधर टहलता रहता था। और सचमुच ही [illegible] कूदकर जान देने की बात सोचा करता।

अन्त में मैं अपने एक पहचान के डॉक्टर के पास गया। उसने मुझे कहा—इस इसमें न मैं तुम्हारी कोई सहायता कर सकता हूँ, न कोई और ही। क्यों कि यह रोग तुमने स्वयं अपने आप पर लादा है। रात होने पर बिस्तर पर लेट जाओ और यदि नींद न भी आए तो चिन्ता न करो। मन ही मन कहो "मैं नींद की कोई परवाह नहीं करता नहीं आती तो न आए। यदि सारी रात जागते ही बितानी पड़े तो भी कोई बात नहीं।" अपनी आँखें मूँद कर कहो—

जब तक मैं लेटा रहता हूँ और नींद की चिन्ता नहीं करता, तब तक ठीक है। आराम तो आखिर मिल ही जाता है।"

'मैंने वैसा ही किया जैसा डॉक्टर ने बताया था और दो सप्ताह के उपरान्त ही मुझे नींद आने लगी। एक महीने के अन्दर ही मैं हर रोज आठ घण्टे सोने लगा और मेरी अवस्था फिर से पूर्ववत् हो गई।

आपने देखा होगा कि सेम्डनर को अनिद्रा नहीं, बल्कि अनिद्रा की चिन्ता दुःखी कर रही थी।

डॉक्टर नेथनियल क्लेटमेन शिकागो विश्वविद्यालय में प्राध्यापक हैं। उन्होंने नींद पर सबसे अधिक गवेषणा की है। वे नींद के विषय में जानकारी रखने वाले प्रसिद्ध विशेषज्ञ हैं। उनका कहना है कि अब तक वे ऐसे किसी भी व्यक्ति को नहीं जानते जो अनिद्रा से मरा हो। हो सकता है कि अनिद्रा की चिन्ता करते करते आदमी शक्तिहीन हो गया हो और रोग के कीटाणुओं ने उसे मृत्यु का ग्रास बना लिया हो। किन्तु कुछ भी हो, उसे जो हानि हुई वह अनिद्रा की चिन्ता के कारण हुई न कि अनिद्रा के रोग के कारण।

डॉक्टर क्लेटमेन का कथन है कि अनिद्रा के रोग से पीड़ित व्यक्ति अपने अनुमान से भी कहीं अधिक सो लेते हैं। जो व्यक्ति यह कहता है कि गत रात मैंने आँख तक नहीं झपकाई वह कई घण्टे अनजान ही सो चुका होता है। उदाहरणार्थ—उन्नीसवीं सदी के एक गहन विचारक हर्बर्ट स्पेन्सर ही को लीजिये। वे अविवाहित थे बूढ़े थे और एक बोर्डिंग में रहते थे। अपनी अनिद्रा की बातें कर—करके वे सबको उकताते रहते थे। अपने को शान्त रखने और शोरगुल से बचाने के लिए उन्होंने अपने कानों में ढक्कने तक लगा लिये। नींद लेने के प्रयत्न में वे कभी कभी अफीम तक पी लेते थे। एक रात वे ऑक्सफोर्ड के प्रोफेसर सायस के साथ होटल के एक ही कमरे में सोए थे। दूसरे दिन जागने पर स्पेन्सर ने बताया कि रात को वे जरा भी नहीं सोए। किन्तु बात कुछ उल्टी ही थी। वास्तव में यदि कोई सोया नहीं तो प्रोफेसर सायस। उनको सारी रात इसलिये नींद नहीं आई कि स्पेन्सर खुर्राटे भरते रहे।

गहरी नींद लेने के लिये पहली आवश्यकता है सुरक्षा की भावना। हमें सोचना चाहिये कि हमारे ऊपर एक ऐसी महान शक्ति भी है जो सवेरे तक हमारी रक्षा करेगी। इसी बात पर ग्रेट वेस्ट राइडिंग एसाइलम के डॉक्टर राउण

किया करते थे। जब वे जीवन में संघर्ष कर रहे थे और एक तरुण लेखक थे, प्रायः अनिद्रा से चिन्तित रहते थे। अतः उन्होंने न्यूयॉर्क सेन्ट्रल रेलवे में पटरियाँ बिछाने का काम ले लिया। दिनभर पटरियाँ साफ करते–करते तथा कंकरीट बिछाते–बिछाते वे इतने थक जाते कि भोजन करने के लिए अधिक समय तक जागते रहना भी मुश्किल हो जाता। यदि हम पर्याप्त रूप से थक जाएँ तो प्रकृति हमें चलते-फिरते भी सुला देगी। उदाहरण के तौर पर—जब मैं तेरह वर्ष का था, मेरे पिताजी ने कुछ मोटे सुअरों को वैगन में भरकर मिसौरी अन्तर्गत सेन्ट जो को भेजा। मेरे पिताजी को रेल के दो मुफ्त पास मिले थे इसलिए वे मुझे भी अपने साथ ले गये। तब तक मैंने चार हजार से अधिक आबादी वाले कस्बे नहीं देखे थे। जब मैं साठ हजार की आबादी वाले उस सेन्ट जो शहर में पहुँचा तो मेरे आश्चर्य और उत्साह की सीमा न रही। वहाँ ट्राम देखकर तो मैं चकित रह गया! आज भी आँखें बन्द कर मैं उन दिनों की ट्राम देख सकता हूँ और उसकी गड़गड़ाहट सुन सकता हूँ। जीवन का अत्यन्त रोमांचक और कुतूहल पूर्ण दिन बिताने के उपरान्त मैं अपने पिताजी के साथ पुनः मिसौरी के अपने रेवनवुड स्थान की ओर लौट पड़ा। दिन के दो बजे हम रेवनवुड उतरे। वहाँ से अपने फार्म पर जाने के लिये हमें चार मील चलना था। इस घटना के बारे में जो बात कहना चाहता हूँ वह यह कि मैं इतना थक गया था कि चलते चलते झपकियाँ लेने लगा और सपने देखने लगा। इसके पहले भी कई बार मैं घोड़े की सवारी करते–करते सो जाता था, पर किसी प्रकार की दुर्घटना नहीं हुई और आज भी मैं उस घटना को कहने के लिए जीवित हूँ।

जब लोग पूर्णतया थक जाते हैं तो वे गड़गड़ाहट आतंक और युद्ध के खतरे के बावजूद भी सो सकते हैं। प्रसिद्ध न्युरोलोजिस्ट (मनोरोग चिकित्सक) डॉ॰ केनेडी ने मुझे बताया कि १९१८ के युद्ध में पाँचवीं ब्रिटिश रेजिमेन्ट के पलायन के समय सिपाही इतने थक गये थे कि वे जहाँ के तहाँ जमीन पर पड़ गये और कुम्भकर्ण की तरह सो गये। यहाँ तक कि हाथ से आँखें खोलने पर भी वे नहीं जगते थे; और उन्होंने देखा कि प्रायः सभी सिपाहियों की आँखों की पुतलियाँ नींद में ऊँची चढ़ी रहती थीं। डॉ॰ केनेडी ने कहा कि 'उसके बाद मुझे जब कभी नींद में बाधा पड़ती मैं अपनी पुतलियों को निद्रा की स्थिति में ऊँचा चढ़ाने का अभ्यास करता। और इससे मैं कुछ ही पलों में ऊँघने और उबासी लेने लगता। यह एक सहज प्रक्रिया थी जिस पर मेरा वश नहीं था।

न सो सकने के कारण अब तक किसी भी व्यक्ति ने आत्महत्या नहीं की है और न कोई करेगा ही। प्रकृति मनुष्य की समूची इच्छा शक्ति के बावजूद भी उसे सोने के लिये विवश करेगी। प्रकृति हमें भोजन एवं पानी के बिना अधिक दिन रहने दे सकती है किन्तु सोये बिना नहीं।

आत्महत्या के प्रसंग पर मुझे डॉ॰ हेनरी सी लिंक की बात याद आ गई। जिसका उन्होंने अपनी पुस्तक 'रीडिस्कवरी ऑफ मैन' में जिक्र किया है। डॉ॰ लिंक

दी हाइड्रॉलिक कॉरपोरेशन' के सह-संस्थापक हैं और कई चिन्तित एवं निराश व्यक्तियों से मिलते रहते हैं। उन्होंने अपने एक परिच्छेद 'आवर कमिंग डिफर्स एण्ड बरीज' में एक ऐसे रोगी के विषय में बताया है जो आत्महत्या करना चाहता था। डॉ॰ लिंक जानते थे कि उससे बहस करने से स्थिति और बिगड़ जाएगी। इसलिए उन्होंने उस व्यक्ति से कहा—"यदि तुम आत्महत्या करना ही चाहते हो तो कम से कम बहादुराना ढंग से करो। इस मकान के चारों ओर दौड़ लगाओ और जब तक मर न जाओ दौड़ते रहो।"

उसने एक बार नहीं बल्कि कई बार यह प्रयास किया; और हर बार उसके दिमाग को राहत महसूस होने लगी। भले ही उसकी मांसपेशियों को राहत न मिली हो। तीसरी रात तक उसने वही हासिल कर लिया जो डॉ॰ लिंक पहले करना चाहते थे। उस व्यक्ति को इतना शारीरिक थकान (शारीरिक आराम) हुआ था कि वह खूब सोया। तदुपरान्त उसने व्यायामशाला में प्रवेश किया और लम्बी दौड़ लगाने लगा। वह शीघ्र ही इतना स्वस्थ हो गया कि उस में अमर रहने की कामना जाग उठी।

अतः, अनिद्रा की चिन्ता से मुक्त रहने के ये पाँच उपाय हैं—

(१) यदि आप सो न सकें तो वही कीजिये जो सम्टरमेन ने किया था। बिस्तर से उठ बैठिये और जब तक नींद न आए पढ़ते रहिए अथवा कोई अन्य काम करते रहिये।

(२) स्मरण रखिए कि नींद की कमी से अब तक कोई नहीं मरा। प्रायः अनिद्रा से भी अधिक हानि अनिद्रा की चिन्ता से होती है।

(३) मिस्टर मेक्डोनल्ड की भाँति 'नाम तर्पण' (प्रार्थना) को दुहराइये।

(४) अपने शरीर को विश्राम दीजिये। 'रिलीव मसल नर्वस टेन्शन' नामक पुस्तक पढ़िए।

(५) व्यायाम कीजिए और अपने शरीर को इतना थकाइये कि आपको नींद आ ही जाए।

☆

भाग ७ का संक्षेप

थकान और चिन्ता को रोकने और शक्ति तथा उत्साह को उत्तम बनाए रखने की छः विधियाँ।

(१) थकने के पूर्व आराम कीजिये।

(२) काम के दौरान में आराम लेना सीखिये।

(३) यदि आप गृहिणी हैं तो घर में आराम करके अपने स्वास्थ्य एवं आकृति की रक्षा कीजिये।

(४) इन चार व्यावहारिक आदतों से लाभ उठाइये।

(१) अपनी डेस्क पर से उन सभी कागजातों को हटा दीजिये जिनका सम्बन्ध जरूरी समस्याओं से न हो।

(२) काम को उसके महत्व के अनुसार प्रधानता दीजिये।

(३) यदि आपके पास समस्या पर निर्णय लेने के लिये आवश्यक तथ्य हों तो उसे वहीं, उसी समय हल कर डालिये।

(४) अपने काम का ठीक ठीक वितरण कीजिए, उसे व्यवस्थित कीजिये तथा उसकी देखरेख कीजिये।

(५) चिन्ता एवं थकान रोकने के लिये काम करने में अपना उत्साह बढ़ाइये।

(६) स्मरण रखिये अनिद्रा से अब तक कोई नहीं मरा। अनिद्रा नहीं अनिद्रा की चिन्ता ही हानिकारक है।

भाग ८

प्रसन्नता एवं सफलता इन दोनों को कैसे खोजा जाय

---

२९ जीवन के दो महत्त्वपूर्ण निर्णय

(यह परिच्छेद उन युवक तथा युवतियों के लिये लिखा गया है जिन्हें अब तक अपनी रुचि का कार्य नहीं मिला है। यदि आप उस श्रेणी में आते हैं तो इस परिच्छेद को पढ़िये। सम्भव है इसका आपके शेष जीवन पर गहरा प्रभाव पड़े।)

यदि आप अठारह वर्ष के होने को हैं तो शीघ्र ही आपको अपने जीवन के दो महत्त्वपूर्ण निर्णय करने होंगे। ये निर्णय आपके जीवन में गहरा परिवर्तन ला सकते हैं। आपकी प्रसन्नता, आपके स्वास्थ्य, तथा आप की आय पर गहरा प्रभाव डाल सकते हैं। ये आपके जीवनको बना या बिगाड़ सकते हैं।

तो ये दो महत्त्वपूर्ण निर्णय क्या हो सकते हैं?

पहला आप जीविकोपार्जन कैसे करेंगे? आप क्या बनेंगे? किसान, डाकिया, केमिस्ट, रेन्जर, स्टेनोग्राफर, घोड़ों के व्यापारी या प्राध्यापक? या हम्बरगर स्टैण्ड चलाने वाले

दूसरा – आप अपना जीवन साथी किसे बनायेंगे जी।

ये दोनों ही महत्त्वपूर्ण निर्णय जुए की तरह हैं। हैरि इमरसन फॉसडिक अपनी पुस्तक "दी पावर टु सी इट थ्रू" में कहते हैं कि प्रत्येक युवक को अपने धन्धे का चुनाव करते समय पासा फेंकना होता है। उस अर्थमें जीवन की बाजी लगा देनी होती है।

न था। वह कहता — "मैंने जीवन में कभी कोई काम नहीं किया, अगर कुछ किया तो केवल मनोरंजन।"

ऐसे विचार वाले को यदि सफलता मिली तो आश्चर्य ही क्या!

एक बार मैंने चार्ल्स श्वाब को भी करीब करीब ऐसे ही विचार प्रकट करते सुना। उन्होंने कहा 'मनुष्य में अपरिमित उत्साह हो तो प्राय हर काम में वह सफलता प्राप्त कर सकता है।'

किन्तु, आप जिस काम को करने जा रहे हैं उसकी आपको यदि लेशमात्र भी जानकारी न हो तो आप उसमें किस प्रकार कोई उत्साह दिखा सकते हैं! श्रीमती एडना कोर का, जो अब अमेरिकन होम प्रोडक्ट्स कम्पनी के औद्योगिक सम्पर्क विभाग की उप निर्देशिका हैं और जो पहले हजारों कामगारों को डुपोन्ट कम्पनी के लिये भर्ती करती थीं, कहना है कि सबसे बड़े दुर्भाग्य की बात तो यह है कि कई नवयुवक कभी इस बात की खोज नहीं करते कि वास्तव में वे क्या करना चाहते हैं।

मेरे विचार से इससे अधिक शोचनीय और कुछ नहीं हो सकता कि मनुष्य को अपने काम से वेतन के अतिरिक्त अन्य कुछ भी लाभ न मिले। श्रीमती कोर का कहना है कि कॉलेज के स्नातक तक मेरे पास आते हैं और कहते हैं—मैं डार्ट माउथ का बी. ए. हूँ, मैं कोरनेल का एम. ए. हूँ, क्या आपके फर्म में कोई ऐसा काम है जो मुझे मिल सके? वे स्वयं नहीं जानते कि वे क्या काम कर सकते हैं अथवा करना पसन्द करते हैं। जब ऐसी स्थिति है तो फिर आश्चर्य ही क्या कि इतने अधिक स्त्री पुरुष जो सुयोग्य मस्तिष्क एवं रंगीन सपनों को लेकर काम आरम्भ करते हैं चालीस वर्ष की अवस्था तक स्नायु विघटन के शिकार बन जाते हैं। अपने स्वास्थ्य की दृष्टि से भी अनुकूल धन्धा पाना महत्वपूर्ण है। जोन्स होपकिन्स संस्था के डॉ रेमन्ड पर्ल ने कुछ बीमा कम्पनियों के सहयोग से इस बात का अध्ययन किया और खोज की कि मनुष्य को दीर्घायु बनाने वाले तत्व कौन से हैं! और उन खोजे हुए तत्वों में से अनुकूल धन्धे के तत्व को, सूची में उन्होंने सबसे प्रथम स्थान दिया। टॉमस कार्लाइल के साथ–साथ सम्भवतः उनकी भी यह मान्यता थी कि 'अनुकूल धन्धा प्राप्त करना मनुष्य के लिये वरदान है। यह प्राप्त हो जाने के बाद उसे अन्य किसी भी वरदान की अपेक्षा नहीं रखनी चाहिये।

हाल ही में सोकोनी वेक्युम ऑयल कम्पनी के इम्प्लायमेन्ट सुपरवाइजर पॉल डब्ल्यू बोयन्टन के साथ मैंने एक शाम को बातें की थीं। गत बीस वर्षों में वे नौकरी खोजने वाले पचहत्तर हजार से भी अधिक व्यक्तियों से मिल चुके हैं और उन्होंने इस विषय पर एक पुस्तक भी लिखी है जिसका शीर्षक है– 'सिक्स वेज टु गेट ए जॉब'। मैंने उनसे पूछा कि "आजकल नौकरी की तलाश करनेवाले नवयुवक सबसे बड़ी भूल कहाँ करते हैं? उत्तर में उन्होंने बताया कि आजकल के युवक यह नहीं जानते कि वे क्या करना चाहते हैं। नितान्त शोचनीय बात तो यह है कि मनुष्य पहनने के लिये सूट खरीदने में जो कि कुछ ही वर्षों में फट जायगा, अधिक सोच-

औद्योगिक क्षेत्र के ये असफल व्यक्ति ही हैं जो अपने दैनिक काम धन्धों से घृणा करते हैं।

क्या आप जानते हैं कि सेना में कैसे व्यक्ति असफल होते हैं? वे जो गलत जगह रख दिये गये हैं। मैं सामरिक दुर्घटनाओं की बात नहीं कर रहा हूँ वरन् उन व्यक्तियों की बात कर रहा हूँ जो सामान्य-सेवा करते करते भी टूट जाते हैं। वर्तमान मनःचिकित्सकों में प्रसिद्ध डॉ विलियम मेनिनगर युद्ध के दिनों में सेना के स्नायु एवं मनःचिकित्सा विभाग' के अधिकारी थे; और उनका कथन है कि उपयुक्त व्यक्ति को उपयुक्त स्थान पर नियुक्त करना तथा उसके उपयुक्त चुनाव करने के महत्त्व को समझना आदि बातों के बारे में हमने सेना में रहकर बहुत ही महत्त्वपूर्ण ज्ञान प्राप्त किया है। जो काम अपने हाथ में है उसके महत्त्व की अनुभूति का होना हमारे लिए अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है। जहाँ आदमी को अपने काम में रुचि न हो; जहाँ वह समझे कि वह गलत जगह पर रखा गया है जहाँ उसे प्रशंसा न मिले तथा वह सोचे कि उसकी प्रतिभा का दुरुपयोग हो रहा है वहाँ सदैव ही यह देखा गया है कि भले ही वह स्नायु-रोग का शिकार न बना हो किन्तु उस रोग के लक्षण उसमें अवश्य मिल जाते हैं।"

और हाँ, उद्योग धन्धों में भी मनुष्य के टूट जाने का यही एक कारण हो सकता है। यदि मनुष्य अपने उद्योग से घृणा करने लगे तो वह उसे भी नष्ट कर दे।

उदाहरणार्थ फिल जॉनसन ही को लीजिये। फिल जॉनसन के पिता एक लाउण्ड्री के मालिक थे और इसीलिये उन्होंने अपने लड़के को उसी में कुछ काम दे दिया था, इस आशा से कि लड़का यह धन्धा सीख लेगा। किन्तु फिल लाउण्ड्री से घृणा करता था। इसीलिए वह मटरगश्ती करता, मारा मारा फिरता और वही करता जो उसे करना पड़ता था। उसके सिवा एक तिनका भी नहीं उठाता था। वह कभी कभी गैर हाज़िर भी हो जाता था। पिता को यह जान कर बड़ा दुःख हुआ कि लड़का मतिहीन और आकांक्षा रहित है। इससे उसे अपने कामगारों के सामने बड़ी लज्जा आती थी।

एक दिन फिल जॉन ने अपने पिता से मेकेनिक बनने तथा कारखाने में काम करने की इच्छा व्यक्त की। पिता ने कहा क्या फिर वहीं लौटना चाहते हो जहाँ से चले थे! बूढ़ा को धक्का-सा लगा। किन्तु फिल ने अपनी मनमानी की। वह चिकने कपड़ों में काम करता था। लॉउण्ड्री के लिये जितना काम करना जरूरी था उससे कहीं अधिक कठिन काम वह वहाँ करने लगा। वह बड़ी देर तक काम करता रहता और वह भी बड़ी दिलचस्पी से। उसने इन्जीनियरींग की शिक्षा ली। एन्जिनों के बारे में जानकारी प्राप्त की और मशीनों से उलझता रहा। १९४४ में उसकी मृत्यु के समय फिलिप जॉन बोईंग एयर क्राफ्ट कम्पनी का प्रधान था और युद्ध के हवाई सामान बनाकर युद्ध जीतने में सहायता कर रहा था। यदि वह लॉउण्ड्री ही में चिपका रहता तो न जाने उसकी लाउण्ड्री का क्या हाल होता! खासकर

उनके पिता की मृत्यु के बाद। मेरा तो अनुमान है कि वह अपने धन्धे का कारोबार कर लेगा और उसे सफलता में पहुँचा देगा।

चाहे परिवार में कष्ट हो या मान का खतरा ही क्यों न उठाना पड़े! मैं तो नवयुवकों से कहूँगा कि किसी भी धन्धे अथवा व्यापार को वे सिर्फ इसलिए न अपनाएँ कि उनके परिवार के लोग चाहते हैं। किसी भी धन्धे को तभी अपनाइये जब वह आपको पसन्द आए। फिर भी अपने माता-पिता की सलाह पर विचार जरूर कीजिए। उन्होंने आप से दूनी उम्र की है। उनमें वह बुद्धि है जो वर्षों के अनुभव के बाद प्राप्त होती है और *जिसके लिए कई वर्ष गुजार देने पड़ते हैं।* किन्तु अन्ततः आप ही को अपने विषय में अन्तिम निर्णय करना है। आप ही को अपने काम में सुख अथवा दुःख का अनुभव करना है।

इतना कहकर मैं आपको निम्नलिखित सुझाव देना चाहूँगा—इनमें से कुछ चेतावनियाँ हैं जिनका आपको धन्धे का चुनाव करते समय ख्याल रखना होगा—

(१) निम्नलिखित इन पाँच सुझावों को वोकेशनल गाइडेन्स सलाहकार का चुनाव करने के लिए पढ़िये तथा इनका अध्ययन कीजिये। ये सुझाव मंत्र के समान हैं। अमरीका के एक सम्मान्य वोकेशनल गाइडेन्स विशेषज्ञ प्रो० हैरी डेक्स्टर किट्सन ने, जो कोलंबिया विश्वविद्यालय में प्राध्यापक हैं ये सुझाव दिये थे—

(क) ऐसे किसी व्यक्ति के पास न जाइये जो आपसे यह कहे कि आपकी 'वोकेशनल प्रवृत्ति' का पता लगाने का उसके पास विलक्षण ढंग है। भाग्य-रेखा देखने वाले ज्योतिषी, चरित्र-विश्लेषण करने वाले, तथा आपके अक्षर देखकर बात बताने वाले इसी वर्ग में आते हैं। उनके तरीके कभी काम नहीं देते।

(ख) उन व्यक्तियों के पास न जाइये जो आपसे कहें कि परीक्षण द्वारा मैं बता सकता हूँ कि आपको कौनसा धन्धा चुनना चाहिये। वह सलाहकार उन सिद्धान्तों का अतिक्रमण करता है जिनका एक वोकेशनल गाइडेन्स सलाहकार को बड़ा ध्यान रखना चाहिए। उसे, सलाह लेनेवाले की शारीरिक, सामाजिक तथा आर्थिक अवस्थाओं का जिन में वह घिरा पड़ा है ख्याल रखना चाहिये और उसे अपनी सलाह उस व्यक्ति के लिए उपलब्ध रोजगार के सुयोग को ध्यान में रखकर देनी चाहिये।

(ग) ऐसे वोकेशनल सलाहकार को ढूँढ़िये जिस के पास रोजगार सम्बन्धी तथ्य जानने के लिये पर्याप्त पुस्तकालय हो तथा जिसका वह सलाह देते समय उपयोग करता है।

(घ) पूरी तरह वोकेशनल गाइडेन्स देने के लिये साधारणतः एक से अधिक बार मिलकर बातचीत करने की आवश्यकता पड़ती है।

(ङ) डाक द्वारा वोकेशनल गाइडेन्स स्वीकार न कीजिये।

(२) अपने धन्धे का उस व्यवसाय एवं क्षेत्र से चुनाव कीजिये जिसमें पहले ही से भीड़ नहीं पड़ी हो। रोजी कमाने के हजारों तरीके हैं। किन्तु यह युवक

इस बात को महसूस करते हैं ! नहीं ! उन्हें तो दिन को दिन कहने के लिए भी ज्योतिषि चाहिए ! ऐसा करने का परिणाम क्या होता है सो देखिये—एक स्कूल में दो तिहाई लड़कों को अपना चुनाव पाँच व्यवसायों तक ही सीमित रखना पड़ा। बीस हजार व्यवसायों में से केवल पाँच ! और पाँच में से चार व्यक्तियों ने भी यही किया। ऐसी हालत में आश्चर्य ही क्या यदि कुछ व्यवसायों एवं पेशों में लोगों की भीड़ लगी रहे और ऑफिस के बाबुओं में असुरक्षा के भाव, चिन्ता एवं व्याकुलता, आप दिन भर उठाते रहें। सावधान ! कभी भी कानून, पत्रकारिता रेडियो विज्ञापन तथा अन्य आकर्षक व्यवसायों में अपना स्थान ढूँढने का प्रयत्न न कीजिए।"

(३) उन प्रवृत्तियों से अलग रहिये जिन से रोजी कमाने के लिए दस मौकों में से केवल एक ही आपको मिले। उदाहरणार्थ जीवन बीमा एजेन्ट ही का धन्धा लीजिये। प्रतिवर्ष कई हजार की संख्या में नवयुवक जो प्रायः बेरोजगार होते हैं बिना यह जाने कि उनका क्या होनेवाला है जीवन बीमा का काम शुरू करने का प्रयत्न करते हैं। उनकी कैसी दशा होती है यह रियल इस्टेट ट्रस्ट बिल्डिंग फिलैडेल्फिया के फ्रैंकलिन एल. बेटगर से सुनिये। लगभग बीस वर्ष तक श्री बेटगर अमेरिका के एक प्रमुख एवं अत्यन्त सफल बीमा पॉलिसी बेचनेवाले व्यक्ति रहे हैं। उनका कहना है कि बीमा का काम करनेवाले नब्बे प्रतिशत लोग इतने निराश एवं निरुत्साहित हो जाते हैं कि एक वर्ष के अन्दर-अन्दर ही यह काम छोड़ बैठते हैं। शेष दस व्यक्तियों में से केवल एक व्यक्ति ही नब्बे प्रतिशत बिक्री करता है और दूसरे नौ केवल दस प्रतिशत का धन्धा करके ही रह जाते हैं।

(४) जिस व्यवसाय में आप अपना जीवन लगा देने जा रहे हैं उस व्यवसाय के विषय में निर्णय करने में यदि आवश्यक हो तो हफ्ते या महीने व्यय कीजिये। पर यह निर्णय आप किस प्रकार कर सकते हैं—आप उन स्त्री-पुरुषों से मिलिये जिन्होंने दस बीस अथवा चालीस वर्ष अपने व्यवसाय में बिता दिये हैं।

सम्भव है कि उन मुलाकातों का आपके भविष्य पर गहरा प्रभाव पड़े। यह मेरा अपना अनुभव है—जब मैं बीस वर्ष के लगभग था मैंने दो बुजुर्गों से व्यवसाय सम्बन्धी सलाह ली। आज मैं जब अपने बीते जीवन का सिंहावलोकन करता हूँ तो मुझे महसूस होता है कि उन दो मुलाकातों ने मेरे जीवन को सहसा एक मोड़ दे दिया था। वस्तुतः आज यह कल्पना करना कि उन दो मुलाकातों के बिना न जाने मेरा जीवन कैसा होता बड़ा कठिन है।

आप वोकेशनल गाइडेन्स किस प्रकार ले सकते हैं ! मान लीजिए आप शिल्पकारी का अध्ययन करने की सोच रहे हैं। आप अपना निर्णय लें इसके पहले आपको अपने नगर तथा आस पास के नगरों के शिल्पियों से मिलने में कई सप्ताह बिता देने होंगे। इसलिए पहले टेलिफोन डायरेक्टरी से उनके पते प्राप्त कर लीजिए। आप समय लेकर अथवा समय लिए बिना ही उनसे, उनके ऑफिसों में मिल

मान लीजिए आप पाँच शिल्पियों से मिलने जाएँ और वे पाँचों कार्य में व्यस्त रहने के कारण आपसे न मिल सकें (जो सम्भव नहीं) तो अन्य पाँच व्यक्तियों के पास जाइये। उनमें से कुछ तो आपको अवश्य ही मिलेंगे और अपनी अमूल्य सलाह देंगे। कदाचित् वह सलाह आपको निराशा से बचा ले और आपका वर्षों का समय नष्ट होने से बच जाय।

स्मरण रखिए कि आप जीवन को प्रभावित करनेवाले दो महत्वपूर्ण एवं व्यापक निर्णयों में से एकका चुनाव करने जा रहे हैं। अतः काम को करने के पूर्व तथ्यों का संकलन करने के लिए जल्दबाजी न कीजिए। यदि आपने ऐसा किया तो आपकी भावी जिन्दगी पछतावे ही बीतेगी।

यदि हो सके तो उस व्यक्ति को आध घण्टे तक सलाह देने के लिए उपहार स्वरूप कुछ दे दीजिए।

(५) अपनी उस गलत धारणा से छुटकारा पा लीजिए कि आप किसी एक ही व्यवसाय के योग्य हैं। याद रखिये एक सामान्य व्यक्ति कितने ही व्यवसायों में सफल अथवा असफल हो सकता है। मेरा ही उदाहरण लीजिए, यदि मैंने नीचे लिखे व्यवसायों के विषय में अध्ययन और तैयारी की होती तो उनमें सफलता मिलने का अच्छा मौका था और साथ ही मुझे काम करने में आनन्द भी आता। वे व्यवसाय ये हैं —धान और फलों की खेती, वैज्ञानिक कृषिकार्य, दवा दारू की बिक्री, विज्ञापन समाचार पत्रों का सम्पादन, अध्यापन तथा जंगल सम्बन्धी कार्य आदि इसके विपरीत यदि मुझे खाते-बही हिसाब-किताब, इन्जीनियरिंग, होटल कारखाने, शिल्पकारी वाणिज्य-व्यवसाय अथवा अन्य ऐसा ही कोई काम करना पड़ता तो मुझे विश्वास है कि मैं अवश्य ही असफल और दुःखी रहता।

☆

चिन्तित नहीं हो जाती। उस कमरतोड़ काम के लिए एक डॉलर प्रतिघण्टा तो दूर रहा, दस सेंट भी नहीं मिलते थे। दिन में दस घण्टे काम करने के मुझे केवल पाँच सेंट मिलते थे।

बीस वर्षों तक मैं बिना, बाथ-रूम और नलवाले मकानों में रहा हूँ। इस प्रकार रहना कैसा होता है मैं ही जानता हूँ।

मैं यह भी जानता हूँ कि शून्य से पन्द्रह डिग्री नीचे के तापमान वाले मकान में सोने पर क्या बीतती है। मुझे किराया बचाने के लिये मीलों पैदल चलने का भी अनुभव है। मुझे तल्ले में छेदवाले जूते तथा बैठक की जगह थिगली लगे हुए पैन्ट पहनने का भी अनुभव है। रेस्ट्राँ में सस्ता भोजन करने तथा इस्त्री का खर्च नहीं कर सकने के कारण गद्दे के नीचे पैन्ट दबाकर रखने का अनुभव भी मुझे है।

फिर भी सामान्यतया मैं अपनी आय में से कुछ पैसे बचा ही लेता था क्योंकि मुझे अपने भविष्य का डर लगा रहता था। उस अनुभव के परिणाम स्वरूप मैंने महसूस किया कि यदि हमें कर्ज तथा आर्थिक चिन्ताओं से मुक्त रहना है तो हमें चाहिए कि हम वैसा ही करें जैसा कि एक बिजनेस फर्म करती है। हमें खर्च करने के लिए एक योजना बनानी चाहिये और उसके अनुसार ही खर्च करना चाहिए। हममें से अधिकांश को ऐसा करना नहीं आता। उदाहरण के तौर पर मेरे मित्र लियोन शिमकिन ने जो कि इस पुस्तक का (मूल अंग्रेजी में) प्रकाशित करनेवाली फर्म के जनरल मैनेजर हैं मुझे बताया कि बहुत से लोग अपने रुपयों के बारे में लापरवाही बरतते हैं। उन्होंने मुझे अपने एक परिचित बही-खाता रखने वाले की कहानी सुनाई। फर्म का हिसाब-किताब रखने में वह अद्भुत था। किन्तु यदि उसे अपनी निजी अर्थव्यवस्था करनी होती तो बस । यदि उस व्यक्ति को शुक्रवार की दोपहर को पैसा मिल जाता तो वह बाजार में चलते चलते किसी स्टोर के शो-केस में सजाए हुए ओवरकोट को देखने लगता; यदि मन होता तो उसे खरीद लेता किन्तु वह कभी नहीं सोचता कि मकान किराया बिजली और अन्य कई तरह की विभिन्न मदों पर उसी तनख्वाह में से रुपया खर्च करना है। चाहे जल्दी या चाहे देर से। उसकी जेब में डॉलर आए कि बस! आश्चर्य की बात तो यह है कि वह इस बात को अच्छी तरह जानता है कि यदि उसकी कम्पनी भी उसी की तरह लापरवाही से धन्धा करने लगे तो दिवालिया हो जाए। जरा सोचने की बात है – आप ही के रुपए हैं आप ही को उनसे काम चलाना है और व्यवस्था भी करनी है।

किन्तु अपनी अर्थ व्यवस्था करने के सिद्धान्त क्या हैं? अपना बजट और योजना बनाने के लिए ये ग्यारह नियम ध्यान में रखिए—

नियम १ – तत्सम्बन्धित सभी तथ्यों को कागज पर उतार लीजिए —

पचास वर्ष पूर्व जब आर्नोल्ड बेनेट ने एक उपन्यासकार बनने के लिए लन्दन में कार्यारम्भ किया तब वह गरीब था और तंगी में रहता था। इसलिए वह पाई-पाई का

आपको आर्थिक समस्याओं पर मुफ्त सलाह देंगी तथा आपकी, अपनी परिस्थितियों के अनुरूप बजट बनाने में मदद करेंगी।

नियम ३ — इस नियम से मेरा अर्थ यह है कि आप अपनी पूंजी का उत्तम मूल्य प्राप्त करना सीखिए। सभी बड़े निगमों में ऐसे पेशेवर व्यक्ति अथवा एजेन्ट होते हैं जिनका कार्य केवल अपनी फर्म के लिए उत्तम खरीद करना होता है। आप भी अपनी निजी जायदाद के मैनेजर एवं प्रधान हैं, फिर आप उसी प्रकार उत्तम खरीद क्यों नहीं करते।

नियम ४ — अपनी आय को लेकर सरदर्द मत बढ़ाइए—

श्रीमती स्टेपल्टन ने मुझे बताया कि सबसे अधिक भ्रम उस समय आता है जब उनसे पाँच हजार डॉलर प्रतिवर्ष की आय का बजट बनाने के लिए सलाह ली जाती है। मैंने उनसे उस भ्रम का कारण पूछा तो उन्होंने कारण बताते हुए कहा—" कई अमेरिकन परिवारों के लिए पाँच हजार की आय किला फतह कर लेने के समान है। कुछ वर्ष तक तो वे विवेक से चलते हैं किन्तु जब उनकी आय पाँच हजार डॉलर प्रतिवर्ष तक बढ़ जाती है तब उनके पैर जमीन पर नहीं टिकते और सोचते हैं कि बस बाजी जीत ली। वे उपनगरों में नया मकान खरीदते हैं। सोचते हैं, उस किराए पर लिए गये सुविधाजनक मकान के किराए से अधिक खर्च इस पर नहीं बैठता। वे मोटर और नया फर्नीचर खरीदते हैं ढेर सारे नये कपड़े बनवाते हैं और मुसीबत में पड़ जाते हैं। वस्तुतः पहले से उनका सुख कम हो जाता है क्यों कि उन्हें आय की बढ़ती का रोग लग जाता है।

यह स्वाभाविक भी है क्यों कि हम सभी जीवन से अधिक प्राप्त करना चाहते हैं। किन्तु अन्ततः हमें अधिक सुख किससे मिलेगा! अपने तंग बजट की सीमा में रहने से या कर्ज लेने के लिए डाक में पत्रों की भरमार करने से और कर्जदारों द्वारा दरवाजा खटखटाये जाने से!

नियम ५ — यदि कभी आपको उधार लेना ही पड़ जाए तो भी अपनी शान मत जाने दीजिए।

यदि आपके सामने कोई संकटकालीन स्थिति हो और कर्ज लेना ही पड़े तो जीवन बीमा की रकम रक्षा-बॉन्ड्स और सेविंग सर्टिफिकेट एक तरह से आपकी जेब में रखी रकम के समान ही हैं फिर भी इस बात का पता कर लीजिए कि आपकी जीवन-बीमा की रकम वस्तुतः आपकी बचत ही है। क्योंकि जब आप उस रकम पर कर्ज लेना चाहते हैं तो उसका नकद मूल्य होना चाहिए। कुछ बीमे ऐसे होते हैं जो टर्म इन्श्योरेन्स (सावधि बीमा) कहलाते हैं और केवल इस अवधि में ही आपकी रक्षा करते हैं। उनसे कोई कोष नहीं बनता। ऐसी जीवन-बीमा पॉलिसी आपके कोई काम नहीं आ सकती क्यों कि उस पर आप कर्ज नहीं ले सकते। अतः नियम यह है कि पॉलिसी पर हस्ताक्षर करने के पूर्व पूछ लीजिए कि यदि आपको उस पर कर्ज उठाना पड़े तो उसका कोई नकद मूल्य भी है या नहीं।

घर का फर्नीचर कुर्क करने आदमी भेज देती और उसका घर बरबाद कर देती। ऐसे भी मामले देखे गए हैं कि साधारण-से कर्ज को चुकाने, चार-पाँच वर्ष किश्तें देते रहने पर भी कर्ज बाकी निकलता ही रहता। कितनी असाधारण बातें थी ये! डॉग मर्टन के शब्दों में—"हमारे उस आन्दोलन के दौरान में अदालतों में हम ऐसे मामले इतने अधिक ले गए कि न्यायाधीशों को भी नानी याद आ गई तथा समाचार पत्रों को ऐसे सैकड़ों मामलों की निगरानी करने के लिए आरबीट्रेशन ब्यूरो की स्थापना करनी पड़ी।

आखिर ऐसी धाँधली कैसे सम्भव है? बात यह है कि कम्पनियाँ कर्जदारों से कई तरह के गुप्त शुल्क और अतिरिक्त कानूनी फीस लेती हैं। उन कर्ज देने वाली कम्पनियों से निपटने के लिए यह चौथा नियम याद रखिए कि यदि आप एकदम निश्चित हैं कि आप कर्ज जल्दी अदा कर सकते हैं तो आपका ब्याज काफी कम रहेगा और आप ठीक ढंग से छुटकारा पा सकेंगे। किन्तु यदि आपको नया नामा करवाना पड़े तो आपका ब्याज इतना अधिक बढ़ सकता है कि आईंस्टिन तक उसका लेखा करने में घूम कर जाएँ। डॉग मर्टन का कहना है कि कई मामलों में अतिरिक्त खर्च मूल कर्ज के ऊपर दो हजार प्रतिशत बढ़ जाता है अथवा बैंक जितना लेती है उससे पाँच सौ गुना अधिक हो जाता है।

नियम ६—बीमारी, आग तथा आपत्काल के लिए आवश्यक खर्चे की व्यवस्था कर अपनी सुरक्षा रखिए—

सभी प्रकार की दुर्घटनाओं, दुर्भाग्य तथा संभावित आपत्तिकाल के लिए छोटी छोटी रकम पर आपका बीमा हो सकता है। इसका मतलब यह नहीं कि आप हर छोटी बात जैसे कि नहाते नहाते फिसल जाना, जरमन मीजल्स (एक बीमारी जो छोटी माता की तरह होती है) आदि के लिए अपना बीमा करवा लें। किन्तु मैं यह अवश्य कहूँगा कि सभी बड़ी विपत्तियों से जिनके कारण आपको खर्चे में उतरना पड़े तथा चिन्तित होना पड़े आप अपने को सुरक्षित रखिये। ऐसा करना ठीक रहता है।

उदाहरण के लिए मैं एक महिला को जानता हूँ जिसे गत वर्ष अस्पताल में दस दिन कायम पड़े और वहाँ से छुट्टी मिलने पर उसे केवल आठ डॉलर का बिल चुकाना पड़ा। क्यों? इसलिए कि अस्पताल के खर्चे का उसने बीमा करवा रखा था।

नियम ७—ऐसी व्यवस्था कभी न कीजिए कि आपकी मृत्यु के बाद आपकी विधवा पत्नी को आपके जीवन बीमा की रकम एक मुश्त मिल जाय।

मेरी आपसे यह प्रार्थना है कि यदि आपने अपने परिवार की जीविका के हेतु जीवन-बीमा करवा रखा है तो कोई ऐसी व्यवस्था कीजिए कि आपकी मृत्यु के पश्चात् वह सारी रकम एक मुश्त आपकी विधवा पत्नी को न मिले।

जो स्त्री हाल ही में विधवा हुई है वह भी उस रकम का क्या करती है? इसका उत्तर आपको श्रीमती मेरियन एस्. एबरली देंगी। वे न्यूयॉर्क शहर के पूर्वी स्थित ४२ स्ट्रीट की जीवन बीमा संस्था की महिला विभाग की प्रधान हैं। वे सारे

अमेरिका में स्थित महिला मण्डलों में इस विवेक पर भाषण देती है कि विधवा को बीमा-रकम एक मुश्त न दी जाकर जीवन भर के लिए किश्तों में दी जाए ताकि वह अपनी जीविका चला सके। श्रीमती मरीअर एस्. एपरली ने मुझे बताया कि एक विधवा को जीवन बीमा की बीस हजार डॉलर की रकम एक मुश्त मिली थी। उसने आटोमोबाइल व्यवसाय चलाने के लिए वह रकम अपने पुत्र को उधार दे दी थी। किन्तु धन्धे में घाटा आ गया और वह निर्धन और असहाय बन गई। उन्होंने मुझे एक अन्य विधवा की कहानी भी सुनाई। एक सेल्समैन ने जो अचल-सम्पत्ति बिकवाने का धन्धा करता था, विधवा को फुसलाया कि वह बीमा की रकम को खाली उन पड़े जमीनों पर लगा दे 'जिनकी कीमत एक वर्ष में निश्चय ही दुगुनी होने वाली है।" तीन वर्ष बाद जब उसने उस सम्पत्ति को बेचा तो उसे केवल मूल पूँजी का दसवाँ भाग ही मिला। एक दूसरी विधवा के विषय में भी उन्होंने बताया कि पन्द्रह हजार डॉलर की बीमा-रकम मिलने पर भी उस विधवा को एक वर्ष के भीतर ही अपने बालकों के निर्वाह के हेतु शिशु-कल्याण संस्था को आवेदन-पत्र भेजना पड़ा। ऐसी ही हजारों अन्य दुखद कहानियाँ कही जा सकती हैं।

लेडीज होम जरनल पत्रिका में न्यूयॉर्क पोस्ट (समाचार पत्र) के सम्पादक सिल्विया एफ. पोर्टर ने एक विज्ञप्ति में बताया कि एक महिला के हाथ में बीस हजार डॉलर की रकम औसतन सात वर्ष तक भी नहीं टिक सकती।

कई वर्षों पूर्व 'दी सैटरडे इवनिंग पोस्ट' ने अपने सम्पादकीय में लिखा था कि "चालाक सेल्समैन उन विधवाओं को जिनका व्यवसाय सम्बन्धी कोई शिक्षण नहीं होता तथा जिनका कोई बैंकर सलाहकार नहीं होता, अपना पैसा बेकार के स्टॉक में लगा देने के लिए बड़ी आसानी से फुसला लेते हैं। ऐसी घटनाएँ काफी प्रचलित हैं। कोई भी वकील अथवा बैंकर आपको इस तरह के मामले बतला सकता है जिसमें किसी विधवा अथवा अनाथ ने किसी चालबाज पर विश्वास किया और उसने उन्हें लूट लिया। इस प्रकार एक मितव्ययी व्यक्ति की जीवन भर की बचत जो उसने पेट काट कर जमा की थी धूल बन कर रह जाती है।

यदि आप अपनी विधवा पत्नी एवं बच्चों की रक्षा करना चाहते हैं तो जे. पी. मार्गन की युक्ति काम में लीजिए। वे अपने समय के सबसे बुद्धिमान उद्योगपतियों में से थे। उन्होंने सोलह प्रमुख उत्तराधिकारियों के लिए अपना धन छोड़ा था। उनमें से बारह स्त्रियाँ थीं। क्या उन्होंने उन स्त्रियों के लिए नकद रकम छोड़ी थी? नहीं उन्होंने एक ट्रस्ट फण्ड बनाया जिससे उन स्त्रियों के लिए जीवन पर्यन्त मासिक आमदनी निश्चित हो गई।

नियम ८ — अपने बच्चों को रुपये पैसों का आदर करना सिखाइये।

मैं कभी भी इस युक्ति को नहीं भूल सकता जिसे 'युवर लाइफ' पत्रिका में मैंने पढ़ी थी। स्टेला वेस्टन टटल ने उसमें लिखा था कि किस प्रकार वह अपनी

नन्हीं बच्ची को रुपयों-पैसों के प्रति उत्तरदायित्वपूर्ण विवेक बरतना सिखाती हैं। उसने बैंक से एक अतिरिक्त चेकबुक प्राप्त की और उस नौ वर्षीया बच्ची को दे दी। जब लड़की को साप्ताहिक जेब खर्च दिया जाता, तो वह उसे अपनी माँ के पास जमा कर देती जो उसके लिए बैंक की तरह थी। सप्ताह में जब कभी उसे एक अथवा दो सेन्ट की आवश्यकता होती वह उसके लिए चेक काटती और अपनी जमा रकम का लेखा जोखा रखती। उस नन्हीं-सी लड़की को उसमें न केवल आनन्द आता बल्कि वह यह भी सीखने लगी कि रुपयों-पैसों के विषय में वास्तविक जिम्मेदारी कैसे निभाई जाय।

यह एक उत्कृष्ट ढंग है। यदि आपके भी स्कूल जाने वाली लड़की हो और यदि आप उसे सिखाना चाहें कि रुपयों पैसों को उसे कैसे खर्च करना चाहिए तो मैं आपसे इस युक्ति को अपनाने की सिफारिश करूँगा।

नियम ९—यदि आवश्यकता हो तो कुछ व्यंजन तैयार करके अतिरिक्त पैसा कमा लीजिए।

विवेक से बजट बना लेने पर भी यदि आप महसूस करें कि आपका काम ठीक तरह से नहीं चलता है तो आप दो में से एक काम कर सकते हैं या तो आप झिड़कियाँ सुनाते रहें बड़बड़ाते रहें और चिन्ता करते रहें या फिर अतिरिक्त आमद करने के हेतु कोई दूसरी तरकीब निकालें। किन्तु कैसे? आपको पैसा कमाने की सबसे अधिक आवश्यकता इसलिए है कि आपकी प्रमुख आवश्यकताएँ पूरी हो जाएँ। न्यूयॉर्क जेक्सन हाईट्स की ३७—०९४१ वीं स्ट्रीट की श्रीमती नेली स्पीयरने भी यही किया था। सन् १९३२ में वह एक तीन कमरों के मकान में अकेली रहती थी। उसका पति मर चुका था और उसके दोनों लड़कों की शादी हो चुकी थी। एक दिन वह एक ड्रगस्टोर सोडा फाउण्टेन पर आइसक्रीम ले रही थी। उसने देखा कि फाउण्टेन पर बेकरी समोसे भी बिकते थे जो रूखे सूखे होते थे। उसने वहाँ के मालिक से पूछा कि क्या आप घर के बने समोसे खरीदना चाहेंगे? इस पर उसने दो समोसों के लिए ऑर्डर दे दिया—कहानी सुनाते समय श्रीमती स्पीयर ने मुझे बताया कि यद्यपि मैं व्यंजन बनाने में कुशल हूँ तथापि मैंने सदैव अपने नौकरों से ही काम लिया है। उन दिनों हम जोर्जिया में रहते थे। मैंने तब तक कभी बारह समोसों से अधिक नहीं बनाए होंगे। उन दो समोसों का ऑर्डर प्राप्त करने के पश्चात् मैंने अपनी पड़ोसिन से सेब के समोसे बनाने की विधि पूछी। मेरे घर के बनाए पहले दो समोसे जिनमें एक सेब का बना था तथा दूसरा नींबू का, सोडा फाउण्टेन के ग्राहकों को बहुत पसन्द आए। ड्रगस्टोर ने दूसरे दिन पाँच समोसों का ऑर्डर दिया। धीरे धीरे दूसरे फाउण्टेन से तथा भोजनालयों से भी ऑर्डर आने लगे। दो वर्ष के भीतर मैं पाँच हजार समोसे प्रति वर्ष बनाने लगी। यह सब काम अपने छोटे से रसोई घर में मैं स्वयं करती थी। इस प्रकार साल भर में

प्रकट की क्योंकि उसके ग्राहक पी-नट्स चाहते थे केण्डी नहीं। पर जब उन्होंने उसे एक नमूना दिया तो उन्होंने उसे पसन्द कर लिया। और इस तरह केण्डी बेचना शुरू कर दिया। पहले ही दिन श्रीमती स्नीडर ने छिप्पन सेण्ट का पैसा कमाया। चार वर्ष के उपरान्त उन्होंने शिकागो में अपना स्टोर खोला जो केवल आठ फीट चौड़ा था। रात में वह केण्डी बनाती और दिन में उन्हें बेचती। जो महिला अब तक संकोचशील गृहिणी थी और जिसने रसोई बनाने के चूल्हे पर केण्डी बनाना आरम्भ किया था उसके अब अपने सत्रह स्टोर हैं। जिनमें से पन्द्रह शिकागो के लूप जिले में हैं।

जो बात मैं कहना चाहता हूँ वह यह है कि न्यूयॉर्क के फ़ॉरेस्ट हिल्स की श्रीमती ग्रीनस्पान तथा इल्लिनोइस के ओक पार्क की श्रीमती मेरी स्नीडर ने अर्थ की चिन्ता करने के बजाय सक्रिय कार्य किया। यद्यपि उन्होंने आरम्भ में अत्यन्त छोटे पैमाने पर रसोई घर के चूल्हे पर व्यंजन बना कर पैसा कमाना आरम्भ किया किन्तु किसी के मत्थे नहीं। उन्हें न तो किराया देना पड़ता न विज्ञापन और न तनख्वाह। ऐसा करने पर कोई भी महिला हो वित्तीय चिन्ताओं से कैसे दुखी रह सकती है!

अपने चारों ओर नजर दौड़ाइये आप देखेंगे कि लोगों की बहुत सी जरूरतें आपकी जैसी ही हैं जो अब तक अपूर्ण हैं और जिन्हें आप पूरा कर सकती हैं। उदाहरणार्थ आप अपने आप को कुशल व्यंजनकार बना कर अपने रसोई घर ही में युवतियों के लिए पाक-विज्ञान की कक्षाएँ खोल सकती हैं। आपको केवल इश्तहार बटवाने की जरूरत है। युवतियाँ बहुतेरे से आपके पास आने लगेंगी।

अवकाश के समय रुपया कैसे कमाना इस विषय पर कई पुस्तकें लिखी गई हैं। किसी भी सार्वजनिक पुस्तकालय में ये मिल सकती हैं। स्त्रियों एवं पुरुषों के लिए कई सुयोग हैं। किन्तु एक बात कह देता हूँ। यदि आप में वस्तुएँ बेचने का स्वाभाविक गुण नहीं है तो घर घर फिर कर वस्तुएँ बेचने का प्रयास कभी मत कीजिए। क्योंकि प्रायः लोग इस तरह के काम से घृणा करते हैं और इसलिए वे असफल रहते हैं।

नियम १ —कभी जुआ मत खेलिये।

मैं प्रायः उन लोगों को देख कर चकित रह जाता हूँ जो घोड़ों तथा जुए की मशीन पर बाजी लगा कर रुपया कमाने की आशा रखते हैं। मैं एक ऐसे आदमी को जानता हूँ जो ऐसे ही खेलने के साधन रखता है और उनके द्वारा अपनी रोजी कमाता है। उसे उन मूर्ख लोगों से घृणा है जो यह समझते हैं कि वे उस मशीन को जो कि उन्हें हराने के लिए ही बनाई गई है हरा देंगे।

मैं अमेरिका के एक प्रसिद्ध बुकमेकर को जानता हूँ। वह मेरी प्रौढ़ कक्षाओं का विद्यार्थी रह चुका है। उसने मुझे बताया कि घोड़ों और घुड़दौड़ का पूरा पूरा ज्ञान होने पर भी वह रुपया नहीं कमा सका। फिर भी सच्चाई यह है कि मूर्ख लोग प्रति वर्ष ६६ करोड़ डॉलर घोड़ों पर बरबाद कर देते हैं। यह रकम १९११ के हमारे

नहीं बनाना चाहिये। हमें उस विषय में दार्शनिकता का रवैया अपनाना चाहिए। रोम के एक प्रसिद्ध दार्शनिक सिनेका ने कहा है कि 'यदि आप अपने वर्तमान से सन्तुष्ट नहीं हैं तो सारे संसार को पाकर भी आप सदा दुःखी ही रहेंगे।

हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि चाहे हम सारे अमरिका देश के मालिक ही क्यों न बन जाएँ और केवल अकेले ही उस वैभव को क्यों न भोगें, दिन में तीन से अधिक बार भोजन नहीं कर सकते। तथा रात में एक से अधिक बिस्तर पर नहीं सो सकते।

वित्तीय चिन्ताओं को दूर करने के लिये हमें इन ग्यारह नियमों का पालन करना चाहिये :—

(१) तथ्यों को कागज पर उतार लीजिये।

(२) ऐसा बजट बनाइये जो आपकी आवश्यकताओं के साँचे में ढल जाए।

(३) विवेक से खर्च करना सीखिये।

(४) आय-वृद्धि के साथ अपना सरदर्द मत बढ़ाइये।

(५) आपको कभी उधार भी लेना पड़े तो उस दिन के लिए अपनी साख बनाए रखिये।

(६) बीमारी आग तथा संकटकालीन खर्च की व्यवस्था रख कर अपने को सुरक्षित रखिये।

(७) अपनी विधवा पत्नी के लिये नकद बीमा रकम मत छोड़िये।

(८) अपने बच्चों को पैसे का आदर करना सिखाइये।

(९) यदि सम्भव हो तो व्यंजन बना कर अतिरिक्त आमद बनाइये।

(१०) कभी जुआ मत खेलिये।

(११) यदि अपनी वित्तीय अवस्था को सुधारना सम्भव न हो तो अपने पर कृपा कर जो बदल नहीं सकता उसको लेकर रोष मत कीजिये।

☆

(४) मेरे घर के पास पानी की नहर खोदी गई थी। फलस्वरूप मेरी जमीन पर जो कुआँ था सूख गया था। नया कुआँ खोदने का अर्थ था पाँच सौ डालर का खर्च। क्योंकि यह जमीन मेरे कब्जे से जाने वाली थी। दो माह तक हर सवेरे अपने पशुओं के लिए बाल्टियों में पानी लाना पड़ता था। और मुझे आशंका थी कि जब तक लड़ाई चलेगी मुझे उस काम से छुटकारा नहीं मिलेगा।

(५) मैं अपने बिजनेस-स्कूल से दस मील के फासले पर रहता था और मेरे पास बी श्रेणी का पेट्रोल कार्ड था इसलिए स्पष्ट था कि मुझे नए टायर नहीं मिलेंगे। और मुझे यह भी चिन्ता रहती थी कि अपनी पुरानी फोर्ड गाड़ी के पुराने और घिसे टायरों के जवाब दे देने पर अपने काम पर कैसे जाऊँगा।

(६) मेरी सबसे बड़ी लड़की समय से एक वर्ष पूर्व ही हाई स्कूल का अध्ययन समाप्त कर चुकी थी। उसकी कॉलेज जाने की इच्छा थी किन्तु मेरे पास कॉलेज भेजने के लिए पैसा नहीं था। मैं जानता था कि कॉलेज नहीं जा पाने पर उसका दिल टूट जायगा। पर क्या करता।

एक दिन दोपहर को जब मैं अपनी चिन्ताओं में डूबा हुआ था मैंने उन्हें एक कागज पर उतार लेने का निश्चय किया। मैं समझता था कि दुनिया में मुझ से अधिक चिन्ताएँ किसी को भी नहीं होंगी। मैं ऐसी चिन्ताओं से कभी नहीं डरता जिनका हल निकालने के लिए मुझे संघर्ष करने का सुयोग मिलता हो। किन्तु मेरी ये सभी चिन्ताएँ अपने बस से सर्वथा परे थीं। मैं उनको सुलझाने के लिए कुछ नहीं कर सका और इसलिए अपनी मुसीबतों की सूची टाईप कर ली। उस बात को हुए कई महीने बीत गए। मैं भूल ही गया कि मैंने कोई सूची भी तैयार की थी। अठारह महीनों के बाद अपनी फाइलों को उलटते समय मुझे उन छः बड़ी समस्याओं की सूची मिली जो कभी मेरे स्वास्थ्य के लिए एक खतरा बन गई थीं। मैंने बड़े चाव से उन्हें पढ़ा और तब कहीं जाकर मुझे अपनी उन समस्याओं के खोखलेपन का भान हुआ। उन समस्याओं का क्या हुआ सो देखिये—

(१) मेरे बिजनेस-कॉलेज के बन्द हो जाने की जो आशंका थी वह निर्मूल सिद्ध हुई क्योंकि सरकार ने भूतपूर्व सैनिकों को प्रशिक्षण देने के लिए, बिजनेस कॉलेज को सहायता देना आरम्भ किया और मेरा कॉलेज प्रशिक्षार्थियों से खचाखच भर गया।

(२) अपने लड़के के सम्बन्ध में मेरी जो चिन्ताएँ थीं वे भी निर्मूल सिद्ध हुईं क्योंकि उसका युद्ध में बाल भी बाँका नहीं हुआ था।

(३) विमान-स्थल के प्रयोग के लिए मेरी जायदाद पर सरकारी कब्जा हो जाने की चिन्ता भी व्यर्थ रही क्योंकि मेरे फार्म से एक मील के फासले पर ही तेल निकल आया था और उसकी कीमत इतनी बढ़ गई थी कि विमान-स्थल के लिए उसे खरीदना एक बहुत महँगा सौदा था।

कोम्क्वेस्ट ऑफ मेक्सिको' है या सुटोनिअस की 'लाइव्स ऑफ ट्वेल्व सीजर्स' में आँखें बन्द किए किसी भी पृष्ठ पर पुस्तक को खोल लेता हूँ और तब आँखें खोल कर उसे एक घण्टे तक पढ़ता हूँ। ज्यों ज्यों मैं पढ़ता जाता हूँ मुझे यह बात खले लगता है कि संसार सदा से ही क्लेष एवं संताप से पीड़ित रहता आया है। और मानव सभ्यता विनाश के कगारे पर लड़खड़ाती अन्तिम धक्के की प्रतीक्षा करती रही है। इतिहास के पृष्ठ साफ साफ युद्ध की विभीषिका का दुष्काल, दैत महामारी तथा मानव की मानव के प्रति की गई अमानुषिकता की क्रूर कहानी कहता आया है। एक घण्टे तक इतिहास पढ़ लेने के बाद मुझे ज्ञात हो जाता है कि आज की बुरी परिस्थितियाँ पहले की परिस्थितियों से कहीं ज्यादा अच्छी हैं। इस प्रकार के विश्लेषण से मैं अपने वर्तमान संकटों का सम्यक् निरूपण कर, इस रूप में महसूस करने लगता हूँ कि संसार लगातार अच्छाई की ओर बढ़ता चला आ रहा है। यह विचारधारा बहुत ही महत्वपूर्ण है। इतनी महत्वपूर्ण कि इस पर तो पूरा का पूरा परिच्छेद लिखा जाना चाहिए। दस हजार वर्षों का सिंहावलोकन कीजिए और फिर आपको ज्ञात होगा कि काल-सापेक्ष दृष्टि से आपके संकट कितने नगण्य हैं।

हीन भावना से मेरा पिंड कैसे छूटा

लेखक—एल्मर टॉमस

अमेरिका की सिनेट में ओक्लाहोमा के प्रतिनिधि

अपनी पन्द्रह वर्ष की अवस्था में मैं, निरन्तर भय चिन्ता एवं संकोच से आक्रान्त रहता था। अवस्था की दृष्टि से मैं अत्यन्त लम्बा था और छड़ी की भाँति पतला भी। लम्बाई छः फीट दो इन्च थी किन्तु वजन केवल एक सौ अठारह पौन्ड ही था। अपनी लम्बाई के बावजूद भी मैं कमजोर था तथा अपने सहपाठियों के साथ बेस-बॉल तथा अन्य भाग-दौड़ के खेलों में बराबरी नहीं कर पाता था। वे मेरी खिल्ली उड़ाते और मुझे हैचेटफेस कहते। इससे मैं इतना चिन्तित एवं संकोची बन गया कि किसी व्यक्ति से मिलने मात्र से घबराने लगता। वो भी मैं कभी किसी से नहीं मिलता था क्योंकि हमारा घर जनपथ से हट कर, कुछ दूरी पर स्थित था और चारों ओर से घने जंगली वृक्षों से आच्छादित था। इसलिए सारा का सारा हफ्ता प्रायः बिना किसी दूसरे व्यक्ति को देखे निकल जाता था। अपने आसपास माता पिता और भाई-बहनों के सिवा अन्य किसी को भी नहीं देखता था।

यदि मैंने भय एवं चिन्ताओं को अपने पर हावी होने दिया होता तो मुझे जीवन में कभी भी सफलता नहीं मिलती। हर दिन हर घड़ी मैं अपने लम्बे पतले तथा कमजोर शरीर पर विचार करता रहता और किसी अन्य बात पर मुश्किल से ध्यान

(३) जैसे ही मुझे पहला चेक मिला मैंने ढंग के कपड़े खरीदे ताकि उन्हें पहनने से शरमिन्दा न होना पड़े। उस सूट को पा कर जितना आनन्द मुझे उस समय हुआ उतना शायद अब दस लाख डॉलर पाकर भी नहीं हो सकता।

(४) हीनभाव और संकट से संघर्ष करने में पहली महत्वपूर्ण सफलता मुझे सेन्ट जेम्स इन्डियाना में होने वाले वार्षिक पुटनम–काउन्टी–फेयर (मेला) में मिली थी और तब मेरे जीवन ने सचमुच ही करवट बदली थी। मेले में होने वाली सार्वजनिक –भाषण–प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए मेरी माँ ने आग्रह किया। मेरे लिए तो यह सब सोचना ही दिमाग़ खराब करने के समान था। सभा में बात करना तो दूर रहा, मुझमें तो किसी अकेले व्यक्ति से बात करने का साहस भी नहीं था। किन्तु मेरी माँ का मुझ में पूरा पूरा विश्वास था। वह मेरे भविष्य के विषय में बड़े बड़े सपने देखा करती थी। वह केवल मेरे लिए ही जी रही थी। उसकी आस्था से ही मुझे प्रतियोगिता में भाग लेने की प्रेरणा मिली थी। मेरे भाषण का विषय था—अमेरिका की ललित एवं मुक्त कलाएँ। इस विषय पर बोलने की मुझ में ज़रा भी योग्यता न थी।

स्पष्ट बात तो यह थी कि जब मैं भाषण तैयार करने लगा, मुझे यह भी पता नहीं था कि मुक्त कलाएँ कहते किसे हैं। किन्तु, चूँकि श्रोतागण स्वयं भी यह अर्थ नहीं समझते थे मुझे विशेष कठिनाई नहीं हुई। मैंने अपने लच्छेदार भाषण को कंठस्थ कर लिया और सैंकड़ों बार तोते के समान उसे दुहराया और उसका अभ्यास किया। अपनी माँ को प्रसन्न करने के लिए मैं इतना आतुर था कि भावातिरेक में धड़ल्ले से सब कुछ बोल गया और मुझे जैसे तैसे प्रथम पारितोषिक मिल गया। जो कुछ हुआ उसे देख कर मैं चकित रह गया। भीड़ में तालियों की गड़गड़ाहट गूँज उठी। वही लड़के जो कभी मेरी खिल्ली उड़ाया करते थे और मुझे टेप-फेस कह कर चिढ़ाया करते थे आकर मेरी पीठ थपथपाने लगे और कहने लगे हम जानते थे एल्मर, तुम ज़रूर सफल होगे। मेरी माँ मुझसे लिपट कर सिसकियाँ भरने लगी। आज जब मैं अतीत का पर्यवेक्षण करता हूँ तो महसूस करता हूँ कि यह सफलता मेरे जीवन की ज़बरदस्त करवट थी। स्थानीय पत्रों ने मुखपृष्ठ पर मेरे विषय में लेख छापे और मेरे भविष्य के बारे में बड़ी बड़ी बातें कहीं। उस सफलता के कारण स्थानीय लोग मुझे जानने लग गये और मेरा सम्मान बढ़ गया। सबसे महत्वपूर्ण बात जो हुई वह यह थी कि मेरा कलेजा गजभर का हो गया। आज मैं महसूस करता हूँ कि यदि मैं वह प्रतियोगिता न जीतता तो कदाचित् अमेरिका की सिनेट का सदस्य न बन पाता। उस सफलता से मेरी दृष्टि पैनी और दृष्टिकोण विस्तृत हो गया। मैं जान गया कि मुझ में भी वे गुण हैं जिनके बारे में मैंने कभी स्वप्न में भी नहीं सोचा था। सबसे प्रधान बात यह हुई कि जो पारितोषिक मुझे प्रतियोगिता में मिला था वह सेन्ट्रल नोरमल कॉलेज के एक वर्ष की छात्रवृत्ति के रूप में था।

इससे मेरी आगे पढ़ने की लालसा उत्कट हो उठी। सन् १८९६ से १९ तक की अवधि को मैंने अध्ययन के लिए निश्चित कर लिया। विपाव विश्वविद्यालय के

मैं अल्लाह के बगीचे में रहता था

लेखक : आर वी सी बोडले

(ऑक्सफोर्ड के बोडलियन पुस्तकालय के संस्थापक सर टॉमस बोडले के उत्तराधिकारी)

आप विंड इन द सहारा दी मेसेन्जर तथा अन्य चौदह ग्रंथों के लेखक हैं।

१९१८ में मैं अपनी जानी पहचानी दुनिया को छोड़कर उत्तर-पश्चिमी अफ्रिका के सहारा प्रदेश में जो अल्लाह का बगीचा कहा जाता है, अरबों के साथ रहने चला गया। मैं वहाँ सात वर्षों तक रहा। वहाँ मैंने वहाँ की आदिम जातियों की भाषा सीखी। मैं उनके जैसे ही कपड़े पहनता, वैसा ही भोजन करता और उन्हीं के ढंग से रहता। बीस शताब्दियाँ बीत गईं पर उनका रहन-सहन विशेष नहीं बदला। मैंने कुछ भेड़ें ले लीं और अरबों के साथ खेमों में जमीन पर सोने लगा। मैंने उनके धर्म का भी व्यापक अध्ययन किया; और बाद में मेसेन्जर नाम की पुस्तक मोहम्मद पर लिखी।

घुमक्कड़ चरवाहों के साथ बिताए गए वे सात वर्ष मेरे जीवन के सबसे सन्तोष एवं शान्ति के वर्ष थे।

मुझे इस नए जीवन के पहले ही कई महत्वपूर्ण एवं निराले अनुभव हो चुके थे। मैं पेरिस में पैदा हुआ था। मेरे माता-पिता अंग्रेज थे और नौ वर्ष तक फ्रांस में रहे थे। तदुपरान्त एटन तथा रॉयल मिलिट्री कॉलेज सेन्डहर्स्ट में मेरा अध्ययन हुआ था। उसके बाद छः वर्ष मैंने एक ब्रिटिश सैनिक अधिकारी की हैसियत से भारत में बिताए थे। वहाँ मैं पोलो खेलता, शिकार पर जाता, हिमालय प्रदेश की खोज करता और साथ ही सैनिक कर्तव्य भी निभाता चलता। मैं प्रथम विश्वयुद्ध में लड़ा था और उसके उपरान्त सहकारी सैनिक एटेची की हैसियत से पेरिस कॉन्फ्रेंस में भेजा गया था। वहाँ जो भी मैंने देखा उससे मुझे बड़ी निराशा हुई और धक्का गहरा पहुँच लगा। लड़ाई के चार वर्षों के खून-खच्चर के दौरान में मेरा विश्वास था कि हम सभ्यता की रक्षा के लिए लड़ रहे हैं। किन्तु पेरिस कॉन्फ्रेंस में मैंने स्वार्थी राजनीतिज्ञों को दूसरे विश्वयुद्ध के लिए पृष्ठ-भूमि तैयार करते देखा। प्रत्येक राष्ट्र अपने लिए जितना अधिक हो सके हड़प लेना चाहता था। वे राष्ट्रीय शत्रुओं को जन्म दे रहे थे तथा गुप्त राजनीतिक चालों का पुनरुत्थान कर रहे थे।

मैं युद्ध, सेना तथा समाज से तंग आ गया था। अपने जीवन में पहली बार मैंने तारे गिनते रात काटी। केवल इसी चिन्ता में कि क्या करूँ! इधर लॉयड जार्ज ने मुझे राजनीति में प्रवेश करने की सलाह दी। मैं उनकी सलाह को कार्यरूप देने ही वाला था कि एक विचित्र बात हुई। उसने आने वाले सात वर्षों के लिए मेरे जीवन का स्वरूप और दिशा निश्चित कर दी। यह सब उस बातचीत का परिणाम था जो दो सौ सेकेण्ड से भी कम समय तक चली थी। यह बातचीत टेड लारेन्स

नहीं तो हम सभी मेंहें खो बैठते। खुदा का शुक्र है कि चालीस प्रतिशत मेंहें अब भी बची हुई हैं, जिनसे हम नई शुरूआत कर सकते हैं।

मुझे एक दूसरी घटना भी याद है—एक बार जब हम मोटर में रेगिस्तान का सफर कर रहे थे गाड़ी के टायर ने जवाब दे दिया था। ड्राइवर अतिरिक्त टायर को ठीक करना भूल गया था और हमारे पास केवल तीन टायर ही रह गये थे। मैं बहुत बड़बड़ाया झल्लाया और क्रुद्ध हुआ और अरबों से पूछा कि अब क्या करें? उन्होंने मुझे सान्त्वना देते हुए कहा कि गुस्सा होने से कुछ नहीं बनता केवल गुस्सा ही बढ़ सकता है। अल्लाह की मर्जी से टायर फूटा है और इसलिए उसके बारे में कुछ भी नहीं किया जा सकता। तब हम वहाँ से रवाना हुए और पहिये की रीम पर बढ़ने लगे। एकाएक दूसरी गाड़ी भी घुमौर करके बंद हो गई। पेट्रोल खत्म हो गया था। मुखिया ने केवल यही कहा—'मेक्तुब'। इस बार भी ड्राइवर को पर्याप्त पेट्रोल नहीं लेने पर उसे डाँटने के बजाय प्रत्येक व्यक्ति शान्त रहा और हम सब हँसते-गाते अपनी मंजिल पर पहुँच गए।

अरबों के साथ बिताए गए सात वर्षों ने मेरी यह धारणा दृढ़ कर दी कि अमेरिकन अथवा युरोप की तथाकथित सभ्यता के तीव्र एवं संकटमय जीवन के कारण ही लोग मनोरोगी शराबी और विक्षिप्त बन जाते हैं।

जब तक मैं सहारा में रहा चिन्ताओं से मुक्त रहा। अल्लाह के उस बागीचे में मैंने उस शुद्ध सन्तोष एवं शारीरिक स्वास्थ्य को देखा जिसकी हम में से कई, तनाव एवं नैराश्य को मिटाने के लिए खोज कर रहे हैं।

कई व्यक्ति भाग्यवाद पर भी खिझोकते हैं। हो सकता है वे सही हों। किन्तु हमें समझना चाहिए कि प्रायः हमारा भाग्य निर्धारित रहता है। उदाहरणार्थ यदि मैंने सन् १९१९ के गरम अगस्त में दोपहर के बारह बज कर तीन मिनिट पर 'लॉरेन्स ऑफ अरेबिया' से बातचीत न की होती तो तब से जो वर्ष गुजरे हैं वे बिल्कुल और ही होते। अपने जीवन का सिंहावलोकन करने पर मुझे लगता है कि किस प्रकार उन घटनाओं से जिन पर मेरा काबू नहीं था जीवन बनता गया। अरब लोग उसे मेक्तुब किस्मत और अल्लाह की मर्जी कहते हैं। आप इसे जो भी चाहे कहें। निश्चय ही इसका विचित्र असर होता है। इसे मैं आज सहारा छोड़ने के सत्रह वर्ष उपरान्त भी महसूस करता हूँ। होनी के सामने सुन्दर समर्पण का यह ढंग जिसे मैंने अरबों से सीखा था आज भी निभाता आ रहा हूँ। इस दर्शन ने मेरी शिराओं को शान्त रखने में हजारों औषधियों से भी अधिक अच्छा काम किया है।

आप और हम मुसलमान नहीं हैं। हम भाग्यवादी भी नहीं होना चाहते किन्तु यदि हमारे जीवन पर भी भयानक धूमधाले वाली हवाएँ चलें और हम उन्हें रोक न सकें तो हमें भी होनी को स्वीकार कर जो भी शेष रहे उसे ग्रहण कर लेना चाहिए।

चल-फिर सका। एक घण्टे तक मैंने भाषण दिया। भाषण समाप्त होने पर मैं आसानी से अपने कमरे तक भी आ सका। मैंने सोचा कि मैं ठीक हो गया हूँ किन्तु वह ठीक होना कुछ समय के लिए ही था। दर्द ने फिर से आ दबोचा।

इन अनुभवों ने मुझे मनुष्य की मानसिक अवस्था के व्यापक महत्त्व से परिचित कराया, और मुझे सिखाया कि जितना आनन्द जीवन से ले सको, ले लो। अतः अब मैं रोज इस तरह रहता हूँ मानों प्रत्येक दिन मेरे जीवन का प्रथम एवं अन्तिम दिन हो। अब मैं दैनिक जीवन के क्रिया-व्यापार से बड़ा उत्साहित रहता हूँ। उत्साह की ऐसी तीव्र अवस्था में कोई भी चिन्तित नहीं रह सकता। शिक्षक के नाते मुझे अपने काम से प्यार है। मैंने 'अध्यापन का उत्साह' नामक पुस्तक भी लिखी है। अध्यापन कार्य मेरे लिए सदैव एक कलात्मक मादक रहा है। मेरे लिए यह केवल पेशा ही नहीं बल्कि उससे भी महत्त्वपूर्ण काम रहा है। मेरी इस में लगन है। जिस प्रकार एक चित्रकार चित्र बनाने में सुख पाता है और गायक गाने में उसी प्रकार मैं अध्यापन कर के सुख पाता हूँ। जब मैं सवेरे बिस्तर से उठता हूँ तो अत्यंत प्रसन्नता से अपने विद्यार्थियों के पहले समूह के विषय में सोचता हूँ। मैं सदैव यह मानता आया हूँ कि जीवन में उत्साह की भावना ही सफलता का प्रमुख कारण है।

(२) मुझे यह भी ज्ञात हुआ है कि पुस्तक पढ़ने में अपने को खो कर दिमागी चिन्ताओं को सदैव बाहर किया जा सकता है। जब मैं उनसठ वर्ष का था मुझे एक अर्से तक स्नायु-विघटन का शिकार रहना पड़ा। उस दौरान में मैंने डेविड एलिस विल्सन की स्मृति-पुस्तक 'लाइफ ऑफ कारलाइल' पढ़ना शुरू किया। उससे मुझे स्वास्थ्य-लाभ करने में बड़ी सहायता मिली; क्यों कि मैं पढ़ने में इतना व्यस्त रहा कि अपने नैराश्य को सर्वथा भूल गया।

(३) दूसरी बार जब मैं बहुत खिन्न रहने लगा तो मैंने हर घड़ी अपने को शारीरिक रूप से व्यस्त रहने को मजबूर किया। मैं हर सवेरे टेनिस के पाँच छः सेट खेलता तब नहा-धो कर भोजन करता। दोपहर को गोल्फ की अठारह बाजियाँ खेलता। एक रात तो मैं एक बजे तक नाचता रहा और पसीने से तर बतर हो गया। काम करने में मेरी बड़ी आस्था है। मुझे लगता है कि काम करने से खिन्नता और चिन्ता पसीने के साथ बह कर शरीर से निकल जाती है।

(४) मैंने उतावल दौड़-धूप और तनाव की अवस्था में कार्य करने की मूर्खता कभी से छोड़ दी है। इस सम्बन्ध में मैंने हमेशा विल्बर क्रोस के दर्शन का प्रयोग करने का प्रयास किया है। जब वे कोनेक्टीकट के गवर्नर थे उन्होंने बताया जब मुझे कई काम एक साथ करने होते हैं तो मैं एक घण्टे तक बैठ कर विश्राम कर लेता हूँ और बिना कुछ किए पाइप फूँकता रहता हूँ।

और टूटे सम्मोहन के टुकड़े बिखरे पड़े मिलते हैं। मैं सदैव से उन परिस्थितियों से झगड़ती रही हूँ जो भयंकर रूप से मेरे विरुद्ध थीं और जिनके कारण अन्त में समय से पहले ही वृद्ध हो गई हूँ। उन परिस्थितियों ने मुझे विकलांग और घायल कर दिया था। उन घावों के चिह्न आज भी मेरे साथ हैं।

फिर भी मुझे अपने पर तरस नहीं होता। अतीत के संकट पर मैं आँसू नहीं बहाती और न उन स्त्रियों से कोई ईर्ष्या ही करती हूँ जिन्हें विपत्तियों का सामना नहीं करना पड़ा। क्यों कि मैं संघर्ष करके जिन्दा रही हूँ। जब कि वे बिना संघर्ष किए केवल जी रही हैं। मैंने जीवन के जाम की आखिरी बूँद तक पी डाली है, जब कि उन्होंने केवल ऊपरी स्वाद ही चखा है। मैं ऐसी बातें जानती हूँ, जिन्हें वे कभी नहीं जानेंगी। मैं उन वस्तुओं को देख सकती हूँ जिन्हें वे कभी नहीं देख सकतीं। केवल वे ही स्त्रियाँ व्यापक दृष्टिकोण पा सकती हैं, जिनकी दृष्टि आँसुओं से धुल कर साफ हो गई हो। और वह व्यापक दृष्टिकोण ही उन्हें संसार में प्रिय बना सकता है।

मैंने कठोर आघातों के विश्व-विद्यालय से एक दर्शन हासिल किया है। वह यह कि सहज जीवन बिताने वाली भी कुछ नहीं कर सकती। मैंने आज को उसके उसी रूप में स्वीकार करना सीखा है। कल' से भयभीत होकर मैं कोई संकट उधार नहीं लेती। भविष्य की चिन्ता ही हमको डरपोक बना देती है। मैं उस भय को अपने से दूर रखती हूँ, क्योंकि अनुभव ने मुझे सिखाया है कि भय का कारण उपस्थित होने पर उस से लोहा लेने के लिए बुद्धि एवं शक्ति मुझे अपने आप मिल जाएगी। छोटी छोटी झुंझलाहटों का मुझ पर कोई असर नहीं होता। जब आपके सुख का साम्राज्य ही ढह कर आपके चारों ओर बिखर गया हो ऐसी स्थिति में नौकर द्वारा पानी के प्याले के नीचे कपड़ा न रखना अथवा रसोइये का सूप छलका कर गिरा देना, क्या अर्थ रखता है ?

लोगों से अधिक आशा नहीं रखनी चाहिये यह बात मैंने सीख ली है और इसलिये मैं आज उस मित्र और परिचित से भी, जो मेरे प्रति जरा भी वफादार नहीं रहा और बातें बनाता रहता है सुख प्राप्त कर लेती हूँ। सबसे बड़ी बात तो यह है कि मैंने अपने को विनोदी बना लिया है क्योंकि मेरे जीवन की बातें ही ऐसी थीं कि या तो मैं उन पर रोती या फिर हँसती। जो स्त्री संकटों को लेकर उन्मादग्रस्त होने के बजाय हँस सकती है वह किसी भी बात से दुःखी नहीं हो सकती। मैं अपने संकटों के कारण कभी दुःखी नहीं होती क्योंकि उन संकटों द्वारा ही मैं अब तक जीवन के हर पहलू से परिचित हो सकी हूँ। और जो मूल्य मैंने उनके लिये चुकाया वह वाजिब ही था।

डोरोथी डिक्स ने आज की परिधि में रह कर अपनी चिन्ता पर विजय पाई थी। वह कहती थी—यदि मैं कल मुसीबतों के सामने खड़ी रही तो आज भी रह सकती हूँ।

स्नायु शान्त करने की दवा दी किन्तु शीघ्र ही उसका प्रभाव मिट गया और उस दिन सुबह उठते ही मुझे पूरा विश्वास हो गया कि यह रात मेरी अन्तिम रात होगी। बिस्तर से उठ कर मैंने अपनी पत्नि और पुत्र को विदाई पत्र लिखे और उन्हें बताया कि मैं सबेरे तक जिन्दा नहीं रहूँगा।

जब दूसरे दिन सबेरे मैं जगा तो अपने को जीवित पाकर आश्चर्यचकित रह गया। सीढ़ियाँ उतरते हुए मैंने एक छोटे से चेपल में प्रार्थना होते सुनी। वहाँ सबेरे रोज ही धार्मिक प्रार्थना होती थी। आज भी मुझे वह प्रार्थना याद है। वे लोग गा रहे थे— 'भगवान तुम्हारी सुध लेगा।' चेपल में जाकर मैंने भारी मन से, प्रार्थना, उपदेश-पाठ और गीत सुने। अचानक कुछ हुआ जिसे मैं समझ नहीं सका। मैं उसे केवल चमत्कार कह सकता हूँ। मुझे लगा कि मैं एकदम घोर अंधकार में से उठाया जाकर एक उज्ज्वल एवं जगमगाते प्रकाश में लाया गया हूँ। मुझे लगा जैसे मैं नर्क से स्वर्ग में उतर आया हूँ। उस समय मुझे जो दिव्य शक्ति का भान हुआ वैसा पहले कभी नहीं हुआ था। तब मैंने महसूस किया कि अपने सारे संकटों के लिए मैं ही उत्तरदायी हूँ। मुझे विदित हुआ कि ईश्वर अपने प्रेम से मेरी सहायता करने के लिये विद्यमान है। तब से मेरा जीवन बराबर चिन्तारहित रहा है। आज मैं सत्तर वर्ष का हूँ। मेरे जीवन के अत्यन्त नाटकीय एवं गौरवपूर्ण क्षण मेरे वे बीस मिनिट थे जिन्हें मैंने उस चेपल में बिताये थे जहाँ सबेरे 'भगवान तुम्हारी सुध लेगा'—प्रार्थना हो रही थी।

वे ...पीने ने पलभर में अपनी चिन्ताओं पर काबू पाना सीख लिया क्योंकि उन्होंने एक उत्तम इलाज खोज निकाला था।

मैं व्यायामशाला में मेहनत करता हूँ और सैर न जाता हूँ

लेखक : कर्नल एडी इगान

न्यूयॉर्क एटॉर्नी रोड्स के स्कॉलर
न्यूयॉर्क स्टेट एथलेटिक कमिशन के अध्यक्ष
और भूतपूर्व ओलिम्पिक लाइट हेवीवेट चेम्पियन

जब मैं चिन्तित हो कर रहँट फिराने वाले मिश्र के ऊँट की भाँति मानसिक चक्कर में फँस जाता हूँ तब खूब शारीरिक श्रम करके अपनी चिन्ताओं को मार भगाता हूँ चाहे वह दौड़ हो या कोई लम्बी यात्रा चाहे वह आध-घण्टे तक पंचिंग बेग मारने का काम हो या जिम्नेज़ियम पर टेनिस खेलना, कुछ भी हो शारीरिक श्रम मेरे मानसिक दृष्टिकोण को साफ कर देता है। हर सप्ताह के अन्त में मैं शरीर को

में नहीं ले जा सकता था। मुझे चिन्ता थी कि कहीं वह दूसरे फेलेट से विवाह न कर ले। रात दिन ऐसी ही दर्जनों छोटी-छोटी समस्याओं के जाल में उलझा रहता।

नैराश्य की अवस्था में मैंने अपनी सारी मुश्किलों को प्रोफेसर ड्यूक बेजर्ड जो बी पी आई में व्यावसायिक प्रशासन के प्रोफेसर थे, के सामने उगल दिया।

प्रोफेसर बेजर्ड से पन्द्रह मिनिट तक जो बातचीत हुई और उससे जितना स्वास्थ्य एवं सुख संबन्धी लाभ हुआ उतना उस कॉलिज के चार वर्षों में कभी नहीं हुआ। उन्होंने कहा, 'जीम, तुम्हें डट कर परिस्थिति का सामना करना चाहिये। जितना समय और शक्ति चिन्ता करने में खर्च करते हो उसका आधा भी तुम अपनी समस्याओं को सुलझाने में लगाओ तो तुम्हें चिन्ता कभी हो ही नहीं। तुमने चिन्ता की यह बड़ी बुरी आदत डाल ली है।'

चिन्ता की आदत छोड़ने के लिए उन्होंने मुझे तीन नियम बताए।—

नियम – १ अपनी समस्या को ठीक ठीक समझ लो।

नियम – २ समस्या का कारण ज्ञात करो।

नियम – ३ समस्या सुलझाने के लिए शीघ्र ही कोई सक्रिय कदम उठाओ।

उस बातचीत के पश्चात् मैंने कुछ विश्लेषणात्मक सोच – विचार शुरू किया। मैंने अपनी असफलता के बारे में सोचा तो ज्ञात हुआ कि भौतिक विज्ञान के कारण मैं असफल हुआ था। तब मैंने भौतिक विज्ञान में असफल होने के कारण पर विचार किया। मैं बुद्धू नहीं था कि वह विषय पढ़ न पाता। पढ़ने के लिए मुझ में पर्याप्त बुद्धि थी। क्यों कि उन दिनों मैं वर्जीनिया टेक्निकल इंजीनियर पत्रिका का प्रधान सम्पादक था।

मैंने जान लिया कि उस विषय के प्रति मेरी अरुचि ही मेरी असफलता का कारण थी। मेरा उस विषय में मन ही नहीं लगता था। मैं सोचता एक इण्डस्ट्रियल इंजीनियर को यह विषय क्या सहायता कर सकता है! किन्तु बाद में मैंने अपना रवैया बदल दिया और सोचा – यदि कॉलिज अधिकारी चाहते हैं कि डिग्री लेने के पूर्व मुझे भौतिक विज्ञान की परीक्षा पास करनी ही पड़ेगी तो उनकी बुद्धिमानी को चुनौती देने वाला मैं कौन होता हूँ! इसलिए मैंने फिर भौतिक विज्ञान का विषय लिया और इस बार विषय की कठिनाई को लेकर गुस्से होने और चिन्ता करने के बजाय मैंने कड़ी मेहनत के साथ उसका अध्ययन किया।

अपनी वित्तीय कठिनाइयों को मैंने कुछ अतिरिक्त काम करके सुलझा लिया। मैं कॉलिज में होने वाले नृत्य-समारोह में 'पंच' पत्रिका बेचने लगा और कुछ रुपया अपने पिताजी से उधार ले लिया जिसे मैंने स्नातक बनने के बाद लौटा दिया।

अपनी प्रेम सम्बन्धी चिन्ता को भी मैंने उस लड़की के सम्मुख जिसके बारे में मुझे भय था कि वह किसी अन्य फेलेट से विवाह कर लेगी, विवाह प्रस्ताव रख कर मिटा दिया। अब वह लड़की मेरी पत्नी है।

जब मैं अपने अतीत पर नज़र दौड़ाता हूँ तो मुझे ज्ञात होता है कि मेरी समस्या मेरी अपने मन की उलझन मात्र थी। और चिन्ता का कारण ढूँढ निकालने तथा उसे वास्तविक रूप से हल करने में मैं ढिलाई कर रहा था।

तीस वर्ष की आयु में अपने संकटों का विश्लेषण करके, उनके प्रति की गई चिन्ताओं को मिटाना सीखा। वस्तुतः उसने उन्हीं सिद्धान्तों का प्रयोग किया जो पिछले परिच्छेद 'चिन्ता समस्या का विश्लेषण तथा उसका समाधान करने की विधि' में दिए गए हैं।

मैं इस वाक्य के सहारे जी रहा हूँ

लेखक : डॉक्टर जोसेफ आर सीज़ू।

न्यू ब्रन्सविक, थियोलोजिकल सेमिनरी के प्रधान।

यह सेमिनरी अमेरिका की सबसे पुरानी है और १७८४ में स्थापित की गई थी।

कई वर्षों की बात है। एक दिन, जब मैं नैराश्य एवं उलझन में भटक रहा था और मेरा सारा जीवन ऐसी शक्तियों से घिरा हुआ था जिन पर मेरा कोई वश नहीं था मैंने एक सवेरे यों ही अपनी 'न्यू टेस्टामेन्ट' पुस्तक खोली और मेरी आँखें इस वाक्य पर जम गईं — "जिसने मुझे इस दुनियाँ में भेजा है वह मेरे साथ है। उस परमेश्वर ने मुझे अकेला नहीं छोड़ा है।" उस दिन से मेरा जीवन बदल गया। तब से हर वस्तु का रूप मेरे लिए बदल गया है। तब से कोई भी दिन नहीं जाता जब मैं उस वाक्य को दुहराता नहीं। कई व्यक्ति मेरी सलाह के लिए इन कई वर्षों में मेरे पास आ रहे हैं और मैंने उन्हें यह शक्तिदायक वाक्य बता कर विदा किया है। जिस दिन से मेरी नज़र इस वाक्य पर पड़ी है मैं इसके अनुसार चल रहा हूँ। मुझे इससे शान्ति और शक्ति भी मिली है। यह वाक्य मेरे लिए धर्म का सार है। उन सभी बातों के मूल में जो जीवन को जीने योग्य बनाती हैं, यही वाक्य है। यही मुझे उद्बोधन और प्रेरणा देता है।

मैं रसातल में पहुँचकर भी जिन्दा रहा

लेखक : टेड एरिक्सन

१६ २२० साउथ कोरनुता एवेन्यू, बेलफ्लौवर कैलिफोर्निया

दक्षिणी कैलिफोर्निया के नेशनल एनेमलिंग एण्ड स्टैम्पिंग के क्षेत्र प्रतिनिधि।

मैं भयंकर रूप से चिन्ता का पिटारा बन गया था किन्तु अब वैसा नहीं हूँ। सन् १९४२ की ग्रीष्म ऋतु में मुझे जो अनुभव हुआ उसने मेरी चिन्ता को जीवन से सदा के लिए उखाड़ फेंका। उस अनुभव के बाद प्रत्येक संकट तुलनात्मक दृष्टि से छोटा लगने लगा।

कई वर्षों से मेरी इच्छा थी कि एलास्का में कोमर्शियल फिशिंग क्राफ्ट पर ग्रीष्म काल बिताऊँ। इस हेतु मैंने १९४२ में एलास्का के कोडियाक के बाहर बत्तीस फुट के सामन मछली पकड़ने वाले जहाज पर नौकरी कर ली। इस बड़े जहाज पर केवल तीन नाविकों के लिए ही स्थान होता है। वैसे, एक तो जहाज का कप्तान होता है जो देखरेख करता है दूसरा कप्तान का सहयोगी होता है और एक अन्य व्यक्ति सामान्य काम करने वाला होता है जो प्रायः स्केन्डीनेवियन होता है। मैं भी स्केन्डीनेवियन ही हूँ।

चूँकि मछली पकड़ने का काम ज्वार के समय ही होता था मुझे चौबीस घण्टों में प्रायः बीस घण्टे काम करना पड़ता। एक साथ सप्ताह भर यही सिलसिला जारी रहता। मैं वह सब कुछ करता जो दूसरा कोई भी करना नहीं चाहेगा—जहाज को धोता हुआ गियर अलग करता और छोटे से केबिन में लकड़ी से चलने वाले चूल्हे पर भोजन बनाता। उस केबिन में चलने वाली मोटर की लपटें और गरमी मुझे बीमार बना देती। मैं सामन को एक टेन्डर में लगाता जो उसे केनैरी में ले जाता। रबड़ के बूटों में मेरे पैर सदैव गीले रहते। उनमें प्रायः पानी भरा रहता था पर मुझे उन्हें खाली करने का समय ही नहीं मिलता। किन्तु यह सब, मेरे जाल खींचने के मुख्य काम की कठिनाई की तुलना में कुछ नहीं था। जहाज के स्टर्न (पीछे का भाग) पर पैर रख कर मुझे जाल खींचना पड़ता और उसे समेटना पड़ता। किन्तु जब मैं जाल को खींचने लगता तो वह वहाँ से टस से मस नहीं होता था। बात यह होती कि जाल खींचते समय वास्तव में नाव जाल की ओर खींची चली जाती। मैंने कई हफ्तों तक यही किया। इस काम ने मेरा प्रायः अन्त ही कर दिया। मेरे सारे शरीर में असह्य पीड़ा होने लगी और महीनों तक बनी रही।

अन्ततः मुझे विश्राम करने का मौका मिला। मैं सामान के पिटारे पर बैठ, गीले गठीले गद्देले पर सोता। गद्दे के अन्दर की एक गाँठ को मैं अपनी पीठ के उस भाग के नीचे रखता जो अधिक दर्द करता था। थकान से चूर होकर मैं इस प्रकार सोता मानो नशा किया हो।

वर्षों तक असामान्य और विचित्र बीमारियों से गुजरने की पटुता प्राप्त करने के कारण मुझे काफ़ी सहानुभूति और सद्भावनाएँ मिली हैं। और इस मान में मैंने काफ़ी नाम कमाया है। मैं कई बार बवडे और हायड्रोफोबिया के रोग से मरने जैसा हो चुका हूँ। इसके अलावा भी मुझे एक के बाद एक कोई न कोई बीमारी होती ही रही, मगर केन्सर तथा क्षय रोग मेरी विशेषता थे।

आज मैं उन बातों पर हँसता हूँ किन्तु उन दिनों बड़ा क्लेश होता था। मैं वर्षों तक डरता रहा कि कब्र के कगारे पर बस रहा हूँ। जब वसन्त के महीनों में सूट खरीदने की बात आती तो मैं सोचता—क्यों अपना पैसा सूट पर बरबाद करूँ, क्योंकि सूट फटने तक तो मैं जिन्दा रहूँगा नहीं।

अब मुझे अपनी तरक्की के विषय में बताते हुये प्रसन्नता होती है कि मैं दस वर्षों में एक बार भी नहीं मरा।

मैंने यह मरना कैसे बन्द किया? मैंने हास्यास्पद कल्पना करना छोड़ दिया। हर बार जब मैं कोई उग्र लक्षण देखता, अपने आप हँसता और कहता—देखो व्हाइटिंग तुम बीस वर्ष से बराबर एक न एक घातक बीमारी से मरते आ रहे हो, फिर भी आज तुम भले-चंगे हो; हाल ही में बीमा कम्पनी ने अधिक पॉलिसी के लिए तुम्हें स्वीकार कर लिया है; व्हाइटिंग, क्या अब भी तुम्हें चिन्तित होने की बेवकूफ़ी पर ठहाका मारकर हँसना नहीं आता?

मैंने शीघ्र ही जान लिया कि अपने पर हँसने और अपने विषय में चिन्तित होने के ये दो काम मैं एक साथ नहीं कर सकता। इसलिए तब से मैं अपने पर हँसता ही रहा हूँ।

इसका मतलब यह है कि अपने पर अत्यधिक भरोसा मत कीजिए। अपने मूर्खतापूर्ण चिन्ताओं पर हँसने का प्रयास कीजिये; और तब आप देखेंगे कि आपने उन्हें हँसकर मिटा दिया है।

मैंने अपनी आमद का ज़रिया हमेशा खुला रखा

लेखक—जीन ऑट्री

संसार का अत्यन्त प्रसिद्ध एवं प्रिय गायक—काउबॉय (ग्वाला)

मेरा विचार है कि हमारी अधिकांश चिन्तायें पारिवारिक संकटों तथा पैसों को लेकर होती हैं। मेरा सौभाग्य था कि मैंने ओकलाहामा के छोटे से कस्बे की एक ऐसी लड़की से विवाह किया जिस की पृष्ठभूमि वही थी जो मेरी थी। हम दोनों एक-सी वस्तुओं में रस लेते हैं। हम दोनों एक-साही सुनहरा नियम पालन करने का प्रयास करते हैं अतः हमने अपनी पारिवारिक कठिनाइयों को न्यूनतम रखा है।

अपनी जगह, बैठा-बैठा ही सो सकता था और खाने के लिए कुछ अल्पाहार तथा फलों की व्यवस्था भी कर सकता था।

इसलिए, मैं रवाना हो गया। जब मैं न्यूयॉर्क पहुँचा तो वहाँ एक सजे-सजाए कमरे में रहने लगा। उसका किराया पाँच डॉलर प्रति सप्ताह था। आटोमेट हाउस में मैं भोजन करने लगा। दस सप्ताह तक मैं सड़कों पर चक्कर काटता रहा पर कोई सफलता नहीं मिली। यदि मेरे पास नौकरी पर वापस लौटने का अवसर न होता तो मैं चिन्ता से दुःखी हो जाता। मैं रेल्वे में पाँच वर्ष काम कर चुका था। मेरे पास सीनियोरिटी के अधिकार थे। किन्तु मैं उन अधिकारों की रक्षा काम पर न जाकर, नब्बे से अधिक दिन तक नहीं कर सकता था। न्यूयॉर्क में मुझे सत्तर दिन हो चुके थे, इसलिए मैं ओक्लाहामा, रेल पास के आधार पर लौट गया और अपने रुपयों के जरिये की रक्षा करने फिर से काम पर लग गया। मैंने कुछ महीनों तक वहाँ काम किया, पैसे बचाये और दूसरी बार प्रयत्न करने फिर न्यूयॉर्क चला गया। इस बार मेरा काम बन गया। एक दिन रेकार्डिंग स्टुडियो ऑफिस के बाहर, मुलाकात के लिए अपनी बारी की प्रतीक्षा कर रहा था कि मैंने रिसेप्शनिस्ट लड़की के सामने गिटार बजाकर गीत गाया— 'जेनी आई ड्रीम ऑफ लिलाक टाईम ' जब मैं यह गीत गा रहा था उसी समय उस गीत का लेखक नाट शिल्डक्रोट ' उधरसे गुजरा और गीत सुनता सुनता ऑफिस में चला गया। स्वाभाविक था कि अपना गाना किसी के मुँह से सुनकर उसे खुशी होती। उसने मुझे एक परिचय पत्र देकर विक्टर रेकोर्डिंग कम्पनी में भेजा। मैंने रेकॉर्ड भरवाया पर जमा नहीं मुझे संकोच हो आता था। इसलिए मैं विक्टर रेकोर्डिंग के आदमी की सलाह पर तुलसा लौट गया। दिन में रेल्वे में काम करता और रात को रेडियो पर काउबॉय-गीत गाता। मुझे यह व्यवस्था पसन्द आ गई। इसका अर्थ यह था कि मैंने अपना रुपयों का जरिया खुला रखा और इसलिए मुझे किसी प्रकार की चिन्ता नहीं हुई।

मैं नौ महीनों तक तुलसा के क्यू रेडियो स्टेशन पर गाता रहा। उन दिनों मैंने और जिमी लोंग ने मिलकर एक गीत लिखा जिसका शीर्षक था 'देट सिल्वर हेयर डेडी ऑफ माइन (मेरे सफेद बालों वाले पिता) यह गीत चल निकला। अमेरिकन रेकॉर्डिंग कम्पनी के प्रधान आर्थर सेयरली ने मुझे उस गाने का रेकार्ड भरवाने को कहा। काम बन गया। पचास डॉलर प्रति रेकॉर्ड के हिसाब से मैंने कई अन्य रेकार्ड भी भरवाए, और अन्ततः काउबॉय गीत गाने के लिए मुझे शिकागो के डब्ल्यु एल. एस रेडियो स्टेशन पर नौकरी मिल गई। मेरा वेतन चालीस डॉलर प्रति सप्ताह था। चार वर्ष वहाँ गाते रहने के पश्चात् मेरा वेतन नब्बे डालर प्रति सप्ताह हो गया। और मैं तीन सौ डॉलर अतिरिक्त प्रति रात दूसर स्थानों पर गा-गा कर कमाने लगा।

तब सन् १९३४ में मुझे एक सुयोग प्राप्त हुआ, जिसने मेरी उन्नति की सम्भावनाओं को बहुत अधिक बढ़ा दिया। चलचित्रों को शुद्ध और पवित्र रखने के

आऊँगा। उनकी चेतावनी के बावजूद मैंने भारत के लिए अपनी यात्रा जारी रखी। किन्तु यहाँ मैं अपने पर पड़ते संकटों का बोझा लेकर पहुँचा। बम्बई पहुँचते पहुँचते मैं इतना थक चुका था कि सीधा यहाँ से पहाड़ी स्थान पर चला गया और कई महीनों तक विश्राम किया। उस विश्राम के बाद फिर मैं पहाड़ी स्थान से लौट आया और अपना काम करने लगा। किन्तु व्यर्थ! मैं फिर अपचेत होने लगा और एक लम्बे विश्राम के लिए पुनः पहाड़ी स्थान पर जाने के लिए मजबूर हो गया। थोड़े दिन बाद फिर लौट आया, पर मुझे यह जानकर बड़ा धक्का लगा कि मैं अपना काम करने में असमर्थ हूँ। मेरा दिमाग, शरीर और स्नायु थक चुके थे। मेरी शक्ति पूर्णतया जवाब दे चुकी थी। मुझे भय था कि शारीरिक दृष्टि से मैं जीवनभर बेकार रहूँगा।

यदि मुझे कहीं से मदद न मिली तो अपने मिशनरी जीवन को तिलांजलि देकर अमरिका लौट जाना पड़ेगा तथा स्वास्थ्य का पुनः प्राप्त करने के प्रयास में किसी खेत पर काम करना होगा। वह मेरे जीवन का अत्यन्त अंधकारमय समय था। उन दिनों मैं लखनऊ में कई सभाओं का आयोजन कर रहा था। एक रात प्रार्थना करते समय एक ऐसी घटना घटी जिसने मेरे जीवन को पूर्णतया बदल दिया। प्रार्थना करते समय मैं अपने बारे में बिल्कुल नहीं सोच रहा था एकाएक सुनाई पड़ा– क्या तुम वह काम करने के लिए तैयार हो जिसके लिए मैंने तुम्हें बुलाया है!"

मैंने उत्तर दिया नहीं भगवन, मैं थक चुका हूँ। मेरी शक्ति जवाब दे चुकी है। उत्तर में सुनाई पड़ा–"यदि तुम यह सब मुझ पर छोड़ दो और उसकी चिन्ता न करो तो मैं सब सम्भाल लूँगा!'

मैंने शीघ्र ही उत्तर दिया–'भगवन्! जैसी आपकी इच्छा।

मेरे हृदय को बड़ी शान्ति मिली और वह मेरे अंग अंग में व्याप्त हो गई। मैं जानता था कि मैंने बाजी जीत ली है। मुझ में अपार शक्ति आ गई। मैं खुशी से फूला नहीं समाया। जब मैं रात को अपने स्थान पर लौटा तो मेरे पाँव जमीन पर नहीं पड़ते थे। धरती पवित्र बन गई थी। उस घटना के कई दिनों बाद तक मुझे भान ही न रहा कि मेरे भी शरीर है। कई दिनों तक मैं दिन भर काम करने के बावजूद रात को देर तक काम करता रहता। और जब बिस्तर पर आता तो सोचता कि आखिर सोने की जरूरत ही क्या है जब कि मुझ में थकान लेशमात्र भी नहीं है। मैं स्वयं ईसा के अधीन था तथा मेरा जीवन शान्ति एवं विश्राम से सराबोर था।

मेरे सामने प्रश्न उठा कि क्या यह घटना मुझे लोगों को बतानी चाहिए? मुझे कुछ संकोच हुआ किन्तु मैंने महसूस किया कि मुझे कह देनी चाहिए। और मैंने कह दी। उसके बाद तो यह हाल रहा कि सबको अपनी यह बात सुना दी। तब से जीवन के बीस से भी अधिक परिश्रमपूर्ण वर्ष बीत गये हैं किन्तु अब तक पुराने संकट ने फिर से सर नहीं उठाया। मेरी आज जैसी हालत पहले कभी नहीं थी। उससे केवल शारीरिक लाभ ही हुआ हो ऐसी बात नहीं है। मुझे लगा जैसे कि शरीर में नया जीवन नया मस्तिष्क एवं नई आत्मा प्रवेश कर गई हो। उस अनुभव के

उपरान्त मेरा जीवन रहता था, ऊँचे स्तर पर काम करने लगा। मैंने भी और कुछ नहीं किया, बस उसे स्वीकार कर लिया।

तबसे जितने भी वर्ष बीते हैं मैं संसार में चारों ओर घूमता रहा हूँ और दिन में तीन तीन बार भाषण करता रहा हूँ। इस पर भी मुझे 'द कारेज ऑफ द इण्डियन रोड' तथा अन्य ग्यारह पुस्तकें लिखने का समय मिल सका है। इतनी व्यस्तता के बावजूद भी मैंने अपने कार्यक्रम में उपस्थित रहने में कभी चूक नहीं की; और न कभी विलम्ब किया। मेरी चिन्ताएँ कभी से विलीन हो चुकी हैं और आज ६१ वर्ष की उम्र में भी मुझ में भरपूर शक्ति है। आज मैं दूसरों के लिए जी कर, उनकी सेवा में आनन्द का अनुभव करता हूँ।

मैं सोचता हूँ कि, मुझ में जो शारीरिक एवं मानसिक परिवर्तन आया उसका मनोवैज्ञानिक विश्लेषण किया जा सकता है तथा उसे समझा भी जा सकता है। उस विश्लेषण द्वारा जाना जा सकता है कि जीवन ही महान है प्रणाली नहीं। जीवन के सम्मुख मानव प्रणाली नगण्य है।

इतना मैं जानता हूँ कि लखनऊ में उस रात मेरी जीवनधारा पूर्णरूप से बदल कर ऊपर उठ गई थी। यह इकत्तीस वर्ष पूर्व की बात है जब मैं निर्बलता और नैराश्य से घिरा हुआ था और एक अनजान आवाज ने मुझ कहा — 'यदि तुम उसे मुझ पर छोड़ दो और उसकी चिन्ता न करो तो मैं सब सँभाल लूँगा।' उत्तर में मैंने कहा था — "भगवन्! ऐसी आपकी इच्छा!"

जब शेरिफ मेरे द्वार पर आए

लेखक : होमर क्रोय

उपन्यासकार १५ फिल्मों के लेखक न्यूयॉर्क

१९३३ का वह दिन मेरे जीवन का सबसे दुर्भाग्यपूर्ण दिन था। जिस दिन शेरिफ मेरे घर में आगे दरवाजे पर आये और मैं पिछले से बाहर निकल गया। फारेस्ट हिल्स में ४ स्टेंडिश रोड पर स्थित मेरा घर अपने हाथों से निकल चुका था। वह घर जहाँ मेरे बच्चों ने जन्म लिया था और जिसमें मैंने अपने परिवार के साथ अठारह वर्ष बिताए थे। मुझे स्वप्न में भी आशा नहीं थी कि मेरे साथ यह घटना घटेगी। इस घटना के बारह वर्ष पूर्व मैंने सोचा था कि मैं संसार में सब कुछ हूँ। मैंने अपने उपन्यास 'वेस्ट ऑफ द वाटर टावर' के अधिकार फिल्म वालों पर किसी अच्छी कीमत पर दिये थे और दो वर्ष तक अपने परिवार के साथ विदेश में रहा था। गर्मी हमने स्विट्जरलैण्ड में बिताई थी और जाड़े फ्रेंच रिवेरा में — एक धनाढ्य व्यक्ति की तरह।

मैं छः महीने पेरिस में रहा और वहाँ एक उपन्यास लिखा, जिसका शीर्षक था – 'दे हॅव टु सी पेरिस'। विलरोजर्स ने पहली बार उसकी भूमिका में काम किया था। मुझे कई प्रलोभन दिए गए कि मैं हॉलिवुड में रहकर विलरोजर्स के चित्रों के लिए चित्र-कथाएँ लिखूँ, किन्तु मैंने वैसा नहीं किया और न्यूयॉर्क लौट गया। अब यहाँ मेरी मुसीबतों का श्री गणेश हुआ।

मुझे लगा कि मेरे में कई आन्तरिक शक्तियाँ दबी पड़ी हैं जिनका मैं अब तक विकास नहीं कर पाया हूँ। मैं अपने को एक कुशल व्यवसायी समझने लगा था। मुझे किसी ने बताया था कि परती जमीन को खरीद कर, जॉन जेकब आस्टर ने लाखों रुपये कमा लिये थे, इसलिए मैं भी यह धन्धा करना चाहता था। पर यह आस्टर था कौन? एक मुफलिस, प्रवासी। मैंने सोचा – यदि वह इतना कर सकता है तो मैं क्यों नहीं कर सकता? .... मैं भी धनवान बनूँगा। इस निश्चय के साथ मैं जहाज-रानी पर लिखी गई पत्रिकाएँ पढ़ने लगा।

मुझ में केवल अज्ञानता का साहस था। जो अज्ञानता एक एस्कीमो की तेलभट्टी के बारे में हो सकती है वही मेरी किसी जायदाद को खरीदने और बेचने के बारे में थी। किन्तु उस अपूर्व औद्योगिक जीवन को प्रारम्भ करने के लिए पैसा कैसे जुटाया जाए? मैंने अपना घर गिरवी रख दिया और 'फोरेस्ट हिल्स' में भवन निर्माण के उपयुक्त कुछ उत्तम वसिये खरीद लिए। मेरा विचार इस जमीन को काफी ऊँचे दामों बेचने का था ताकि मैं उस धनराशि द्वारा ऐश्वर्य का जीवन व्यतीत कर सकूँ। हालाँकि इसके पूर्व मुझे बालिश्तभर जमीन बेचने का भी अनुभव नहीं था। मुझे उन लोगों पर तरस आया, जो कोरी तनख्वाह लेकर ऑफिसों में गुलामी करते हैं। मैंने मन ही मन समाधान किया–शायद भगवान ने हरेक व्यक्ति को पैसा कमाने की प्रतिभा प्रदान करना उचित नहीं समझा।

एकाएक मन्दी का ऐसा चक्कर चला, ऐसा तूफान आया कि उसने मुझे झकझोर किया।

मुझे उस जमीन पर २२ डॉलर मासिक खर्च करने पड़ते थे। बड़ी मुसीबत आ पड़ी। इसके अलावा मुझे रेहन रखे मकान पर किश्तों में भुगतान भी करना पड़ता था। दाल-रोटी का भी फिक्र था। बड़ी परेशानी थी। पत्रिकाओं के लिए मैं चुटकुले लिखता पर वे चुटकुले किसी की कब्र पर पढ़े गए फातिहे की तरह थे। मैं उस जमीन का एक बालिश्तभर टुकड़ा भी नहीं बेच सका। मैंने जो उपन्यास लिखा वह भी बेकार गया और मैं कौड़ी-कौड़ी का मुहताज हो गया। मेरे पास सिवा टाइप रायटर तथा अपने दाँतों में भरे गए सोने के कुछ भी नहीं बचा कि उसको रेहन रख कर कुछ रुपया जुटा लेता। दूधकेन्द्र से दूध मिलना तक बन्द हो गया। गैस कम्पनी ने गैस देना बन्द कर दिया और नतीजा यह हुआ कि हमें गैस का वह चूल्हा खरीदना पड़ा जिसमें गैसोलीन का एक

मुझे दुख देने लगती हैं तो मैं अपने उस दिन का स्मरण करता हूँ जब जहाज के किनारे पर बैठे बैठे मैंने सोचा था कि "रसातल में पहुँच कर भी मैं चिन्ता रहा हूँ। इससे अधिक अब क्या गिरूँगा। अब तो उठना ही है।"

इसलिए इन सिद्धान्तों को ध्यान में रखिए – हथेली पर सरसों न उगाइये दोनों को स्वीकार कर लीजिये, यदि रसातल में पहुँच चुके हैं तो ऊपर उठने का प्रयत्न कीजिये।

चिन्ता जैसे प्रबल शत्रु से मेरा संघर्ष

लेखक डैम्सी

कुश्ती के अपने जीवन में मैंने चिन्ता को किसी भी हैवीवेट की तुलना में अधिक प्रबल पाया है। मैंने सोच लिया था कि चिन्ता को रोकने का प्रयत्न करना चाहिये नहीं तो चिन्ता शक्ति का ह्रास कर देगी और सफलता में बाधक बन जाएगी। अतः धीरे धीरे मैंने स्वयं एक उपाय खोज निकाला जो निम्नलिखित है —

(१) कुश्ती के समय अपने आपको हिम्मत बंधाने के लिए मैं मन ही मन बातें करता। उदाहरणार्थ – जब मैं फिरपो से लड़ रहा था, मन ही मन दुहराता रहा– 'मुझे कोई नहीं हरा सकता। वह मुझे चोट नहीं पहुँचा सकता, मैं उसके घूंसों की परवाह नहीं करूँगा। मुझे चोट नहीं लगेगी। कुछ भी हो मैं अड़ा रहूँगा।' इस प्रकार के प्रेरक विचारों से मुझे पर्याप्त सहायता मिली। इन्होंने मेरे दिमाग को इतना व्यस्त रखा कि मुझे घूंसों के प्रहार का पता ही न चला। कुश्ती के जीवन में कई बार मेरे होंठ कट गए थे और आंखों पर चोट आ गई थी। पसलियाँ भी तड़क गई थीं। फिरपो ने एक बार मुझे अखाड़े से बाहर उठा फेंका। मैं एक संवाददाता के टाइपराइटर पर जा गिरा और उसे तोड़ बैठा। किन्तु फिरपो के एक भी घूंसे की चोट मैंने महसूस नहीं की। केवल एक बार मुझे घूंसे की चोट जरूर महसूस हुई जब लेस्टर जॉनसन ने मेरी तीन पसलियाँ तोड़ दी थीं। उस घूंसे की चोट की मैंने परवाह नहीं की किन्तु उससे मुझे सांस लेने में कठिनाई होने लगी थी। मैं ईमानदारी से कहता हूँ कि उस घूंसे के अलावा मैंने कभी किसी घूंसे की परवाह नहीं की।

(२) दूसरा उपाय यह था कि मैं चिन्तित रहने की मूर्खता का अपने आपको स्मरण दिलाता रहता। मुझे अधिकांश चिन्ता उस समय होती जब बड़ी कुश्ती के पहले मैं उसके लिए तैयारी करता। प्रायः कई रातों तक मैं करवटें बदलता रहता। चिन्ता के कारण नींद नहीं आती मुझे भय रहता कि कहीं मेरा हाथ न टूट जाए, कहीं मेरे टखनों में मोच न आ जाए, कहीं आँखों पर चोट न लगे। इस चिन्ता के कारण कुश्ती के पहले दौर में मैं अपने घूंसे ठीक ढंग से नहीं जमा पाता था। जब

की शिक्षा देती थी। जब मेरे पड़ोसी मेरे भाई को पीड़ा से कराहते सुनते, वे मुझे कॉलिज में टेलिफोन कर देते और मैं संगीत कक्षा छोड़ कर उसे मोरफीन का इन्जेक्शन देने पर भाग आती। हर रात सोने के पहले मैं तीन तीन घंटे के कम से घड़ी का अलार्म लगाती ताकि मैं अपने भाई की देखभाल के लिए जग सकूँ। मुझे याद है कि मैं जाड़ों की रातों में दूध की बोतल को खिड़की के बाहर रख देती। वहाँ वह दूध जम कर आइस क्रीम की तरह बन जाता। उसे खाने में मुझे बड़ा आनन्द आता था। आइस क्रीम खाने की इच्छा भी मुझे जागने में अतिरिक्त प्रेरणा देती थी।

उन सभी कठिनाइयों से मैंने दो ऐसी बातें सीखीं, जिनसे मैं आत्म-ग्लानि एवं नैराश्य से बच सकी और मेरा जीवन क्लेश और कटुता से बच गया। पहली बात तो यह थी कि मैंने अपने आपको बारह से चौदह घंटों तक संगीत सिखाने में व्यस्त रखा ताकि मुझे अपने कष्टों का विचार करने का समय ही न मिले। और जब मुझे अपने आप पर दुःख प्रकट करने का मन होता तो मैं मन ही मन दुहराती—देखो, जब तक तुम चल फिर सकती हो, खा पी सकती हो और दुस्सह पीड़ा से मुक्त हो, तब तक इस संसार में तुम्हें यह नहीं भूलना चाहिए कि तुम सुखी हो।

मैंने यह निश्चय किया कि प्रभु की अनुकम्पाओं के लिये उसका आभार मानने की मानसिक दशा उत्पन्न करूँ। हर सवेरे जब मैं जगती, ईश्वर को धन्यवाद देती कि परिस्थितियाँ जैसी हैं उनसे अधिक बिगड़ी हुई नहीं हैं। मैंने यह भी निश्चय कर लिया कि अपने संकटों के बावजूद भी अपने को मिसौरी के मेरिनविल के लोगों में सबसे सुखी समझूँगी। यह ठीक है कि मुझे अपने इस उद्देश्य में सफलता न मिली किन्तु अपने नगर की सबसे अधिक कृतज्ञ महिला बनने में मुझे सफलता अवश्य मिली। मैं यह भी जानती हूँ कि मेरा कोई भी साथी मुझसे कम चिन्तित नहीं रहता था।

मिसौरी की इस संगीत शिक्षिका ने इस पुस्तक में वर्णित दो सिद्धान्तों का प्रयोग किया था—उसने अपने आपको व्यस्त रखा और प्रभु प्रदत्त अनुकम्पाओं का लेखा रखा। सम्भव है यही पद्धति आपकी भी सहायता कर सके।

मेरा व्यवहार उन्मादग्रस्त स्त्रीका-सा था

लेखक — केमेरोन शिप

वे पत्रिकाओं में लिखते थे—

कई वर्षों से मैं केलिफोर्निया के वार्नर ब्रदर्स स्टुडियो के प्रचार विभाग में बड़े सुख से काम करता रहा हूँ। मैं अकेला था और फीचर लिखता था। मैं वार्नर ब्रदर्स के कलाकारों के बारे में अखबारों और पत्रिकाओं में कथानक लिखता।

उसने पीठ के सहारे झुक कर मुझे सिगरेट देते हुए कहा, 'मिस्टर चीप हमने कई तरह परीक्षण कर लिए हैं। वे परीक्षण आवश्यक भी थे। यद्यपि प्रारम्भिक जाँच के समय ही मैंने जान लिया था कि तुम्हें उदरव्रण की बीमारी नहीं है।'

"किन्तु मैं यह जानता था कि जिस तरह के व्यक्ति तुम हो, जिस प्रकार का काम तुम करते हो, इस आधार पर तुम कभी मेरा विश्वास नहीं करोगे। जब तक कि तुम्हें इस बारे में कुछ प्रमाण न दिखा दिये जाएँ।'

उसने मुझे चार्ट एवं एक्सरे बताया और मुझे समझाया कि मुझ अब भी बीमारी नहीं है।

तब डॉक्टर ने कहा कि इन सभी परीक्षणों के लिए तुम्हें काफी रुपया देना पड़ा, पर कोई बात नहीं। यह कह कर उसने मुझे चिन्ता छोड़ देने का नुस्खा बताया।

वैसे ही मैंने शिकायत के तौर पर उसे कुछ कहना चाहा कि उसने मुझे रोक दिया और कहा – मैं जानता हूँ कि तुम एकदम इस नुस्खे का प्रयोग नहीं करोगे इसलिए मैं तुम्हें एक सहारा देता हूँ। ये कुछ 'बेलाडोना' की गोलियाँ हैं। इनमें से जितनी भी तुम चाहो ले लिया करो। जब ये खत्म हो जाएँ मेरे पास चले आना और मैं तुम्हें और दे दूँगा। इनसे तुम्हें कोई हानि नहीं होगी। यह हमेशा तुम्हें राहत देती रहेगी।

"लेकिन याद रखो तुम्हें इनकी कतई जरूरत नहीं है। तुम्हारे लिए जो जरूरी है वह है — चिन्ता का परित्याग।"

अगर तुमने फिर से चिन्ता शुरू की तो तुम्हें वापस यहाँ आना पड़ेगा और मैं तुमसे भारी फीस वसूल करूँगा। ठीक है न !

मैं चाहता तो यह था कि उस उपदेश का मुझ पर असर होता और मैं तत्काल ही चिन्ता छोड़ देता। किन्तु ऐसा हुआ नहीं। जब कभी कोई चिन्ता सर पर आने को होती मैं गोलियाँ लेना शुरू कर देता। उसका असर भी अच्छा होता और मैं अपने आपको एकदम स्वस्थ महसूस करने लगता।

लेकिन बाद में मुझे लगा कि मैं व्यर्थ ही गोलियाँ ले रहा हूँ जब कि मैं हट्टा-कट्टा हूँ। मैं लिंकन की तरह ही लम्बा चौड़ा था। मेरा वजन लगभग दो सौ पौण्ड था फिर भी मैं राहत पाने के लिए छोटी सफेद गोलियाँ ले रहा था। मेरा व्यवहार एक उन्मादग्रस्त स्त्री की तरह था। जब मेरे मित्र मुझे गोलियाँ लेने का कारण पूछते तो मुझे उन्हें सच्चाई बताने में शर्म आती। धीरे धीरे मैं अपने आप पर हँसने लगा। मन ही मन कहता "देखो केमेरोन शिप ! तुम मूर्खता कर रहे हो। तुम अपने आप को और अपनी इन छोटी गतिविधियों को आवश्यकता से अधिक महत्त्व दे रहे हो। बेटडेविस जैम्स केगनी और एडवर्ड जी रोबीन्सन तो पहले से ही प्रसिद्ध हैं। यदि आज तुम मर जाओ तो भी वार्नर ब्रदर्स और उनके कलाकार तुम्हारे बिना ही काम

चमक देंगे। आइज़नहावर, जनरल मार्शल, मेकार्थर, जॉनी ट्रूमैन और चर्चिल जैसे ही को लो, वे बिना किसी प्रकार की गोलियाँ लिए ही युद्ध का प्रबन्ध कर रहे हैं और एक ओर एक तुम हो कि 'लिविंगस्टन पब्लिशिंग' की बार एकाउंटेंसी कमेटी के प्रधान का काम बिना गोलियाँ लिए नहीं कर पाते। पेट की आँतों को ऐंठन से बचाने के लिए तुम्हें गोलियाँ लेनी पड़ती हैं।

बाद में बिना गोलियाँ लिए ही मैं काम सम्पन्न करने लगा। इससे मुझे गर्व का अनुभव होने लगा। कुछ दिनों बाद मैंने गोलियों को नाली में फेंक दिया और हर रात समय पर घर लौट कर भोजन करने के पूर्व थोड़ी चहलकदमी करने लगा। इस प्रकार धीरे धीरे मैं स्वस्थ जीवन व्यतीत करने लगा। इसके बाद मैं उस डॉक्टर के पास फिर कभी नहीं गया।

किन्तु उसका मुझ पर बड़ा एहसान है जिसका मूल्य उस समय दी गई भारी फीस से भी अधिक है। क्यों कि उसने मुझे अपने आप पर हँसना सिखाया। उसने बुद्धिमानी की बात तो यह की कि वह मुझ पर हँसा नहीं और न उसने मुझ से कहा कि चिन्ता की कोई बात नहीं। उसने बड़ी गम्भीरता से मेरी जाँच की और मेरी बात सुन ली। उसने गोलियों का एक छोटा-सा डिब्बा देकर मुझे चलता किया। किन्तु उस समय वह जानता था, जैसा कि मैं आज जानता हूँ कि वे गोलियाँ रोग के लिए नहीं थीं। मानसिक परिवर्तन के लिए थीं।

इस कहानी की सीख यह है कि जो व्यक्ति आज इस प्रकार की गोलियाँ ले रहा हो अच्छा हो कि वह इस भाग में परिच्छेद को पढ़े और आराम करे।

अपनी पत्नि को रकाबियाँ धोते देख कर मैंने चिन्ता का परित्याग करना सीखा

लेखक : रेवरेण्ड विलियम वुड
१०७ हर्मवर्ड स्ट्रीट, चार्लेवाक्स, मिशीगन

उन्होंने कहा कि मेरे पेट में जो पीड़ा होती है उसका कारण मनोवेगजन्य दबाव है। मैं एक चर्च का मिनीस्टर था इसलिये पहला प्रश्न उन्होंने यह किया कि क्या आप के चर्च की कमेटी में कोई बूढ़ा लंक व्यक्ति तो नहीं है। जिसका सब काम आप ही को करना पड़ता हो?

जो बात उसने मुझे कही उसे मैं पहले ही से जानता था। मैं बहुत काम कर रहा था। रविवार के दिन प्रवचन करने के अतिरिक्त चर्च की अनेक अन्य प्रवृत्तियों का बोझा भी मेरे सर पर था। मैं रेड क्रॉस और किवानिस का प्रधान था। सप्ताह में दो तीन अन्तिम संस्कारों में भाग लेता और कई अन्य प्रवृत्तियों में भी हाथ बँटाता।

काम का दबाव मुझ पर निरंतर बना रहता था। कभी भी आराम नहीं मिलता था। मैं सदैव तनाव उतावल और त्रिशंकु की अवस्था में रहता था। मुझे हर बात की चिन्ता होने लगती। मेरा कलेजा निरन्तर काँपता रहता। पीड़ा इतनी अधिक थी कि मैंने प्रसन्नता से डाक्टर शिलगा की सलाह के अनुसार काम करना स्वीकार कर लिया। सप्ताह में हर सोमवार को मैं छुट्टी रखता। और बहुत सी जिम्मेदारियों और प्रवृत्तियों से भी मैंने छुट्टी ले ली।

एक दिन जब अपनी डेस्क साफ कर रहा था मुझे एक युक्ति सूझी—जिसने मेरी बहुत सहायता की। मैं कुछ प्रवचन के कागज और अन्य सामग्री देख रहा था। मैंने उनको एक एक करके रद्दी की टोकरी में फैंक दिया। यकायक मैं रुक गया और मन ही मन कहा— जिस जो व्यवहार तुम इन पुराने कागजों के साथ कर रहे हो वही अपनी चिन्ताओं के साथ भी क्यों नहीं करते? अपनी कल की बीती समस्याओं को इसी तरह मसल कर रद्दी की टोकरी में क्यों नहीं फैंक देते? इस युक्तिने तत्काल ही मुझे ऐसी प्रेरणा दी कि मेरे कन्धों पर से बहुतसा भारी बोझ हट-सा गया। तब से मैंने यह नियम बना लिया है कि जिन समस्याओं के बारे में मैं कुछ कर-धर न सकूँ उन्हें रद्दी की टोकरी में डाल दूँ।

एक दिन की बात है, मेरी पत्नी रकाबियाँ धो रही थी और मैं उन्हें पौंछ रहा था। यकायक मुझे एक युक्ति सूझी। मेरी पत्नी रकाबियाँ धोते धोते गीत गुनगुना रही थी और मैंने मन ही मन सोचा—यह कितनी सुखी है! अठारह वर्ष हुए हमें विवाह किये और तब से यह बराबर रकाबियाँ धोती चली आ रही है। यदि शादी के समय ही उसने सोच लिया होता कि आने वाले अठारह वर्षों तक मुझे यही काम करते रहना है तो उन झूठी रकाबियों का उसके सामने एक अम्बार-सा नजर आता और उस अम्बार को धोने का विचार मात्र उसको आतंकित कर देता।

फिर मैंने सोचा—मेरी पत्नी को रकाबियाँ धोने में किसी प्रकार की आपत्ति इसलिए नहीं होती कि उसे एक बार में एक दिन की रकाबियाँ ही धोनी पड़ती हैं। यह सोचकर मुझे अपनी गलती महसूस हुई और मैंने देखा कि मैं बीते कल की,

'आज' की ओर आने वाले 'कल' की सभी रुकावटों, एक साथ पाने का प्रयास कर रहा था।

मुझे अपनी मूर्खता का भान हो आया। मैं हर रविवार को सुबह लोगों को जीवन व्यवहार पर प्रवचन देता था। पर स्वयं तनाव चिन्ता और उत्तेजना का जीवन बिता रहा था। मुझे अपने आप पर लज्जा हो आई।

अब मुझे चिन्ताएँ नहीं सतातीं। मेरे पेट में दर्द नहीं रहता, मुझे अनिद्रा की बीमारी नहीं। मैं बीती चिन्ताओं का मनन कर के रद्दी की टोकरी में फेंक देता हूँ। अब मैं आने वाले कल की सभी रुकावटों को आज ही पा डालने की कोशिश नहीं करता।

क्या आपको इस पुस्तक में उल्लेखित एक सूत्र याद है—"भूत, वर्तमान और भविष्य के भार का एक साथ वहन करने में प्रबल से प्रबल व्यक्ति भी लड़खड़ा जाता है" इसलिए आप भी संयम बरतिये!

व्यस्त रहने में मुझे अपनी समस्या का हल मिला

लेखक डेल ह्यूजेस

वरिष्ठ एकाउण्टेण्ट १० साउथ आर्मर्ड एवेन्यु कमीटी मिशीगन

मैंने डाक्टरों से कन्ट्री-क्लब नामक बोर्ड में मुझे ले जाने की प्रार्थना की, क्यों कि वहाँ पर मरीजों को अपनी इच्छा के अनुसार काम दिया जाता था।

इस कन्ट्री-क्लब बोर्ड में मेरी 'कोन्ट्रक्ट ब्रिज' में रुचि बढ़ी। मैंने छः सप्ताह इस खेल को सीखने साथियों के साथ खेलने और इस विषय पर लिखी गई कल्बर्स्टन की किताबें पढ़ने में बिता दिये। तब से मैं जब तक अस्पताल में रहा, हर सन्ध्या को ब्रिज खेलता रहा। मैंने तैल-चित्र बनाने में रुचि लेना आरम्भ किया। एक शिक्षक प्रति दिन दोपहर को तीन से पाँच तक यह कला सीखता था। मेरे कुछ चित्र तो अभिव्यक्ति की दृष्टि से बहुत ही साफ और सुन्दर थे। मैंने लकड़ी पर खुदाई की बहुत सी पुस्तकें भी पढ़ी और उसमें बड़ा आकर्षण पाया। मैंने अपने आपको इतना व्यस्त बना दिया कि अपनी शारीरिक दशा के सम्बन्ध में चिन्तित होने का मुझे समय ही नहीं मिलता था। मैंने रेडक्रॉस से दी गई मनोविज्ञान सम्बन्धी पुस्तकें पढ़ीं। तीन महीनो के बाद डॉक्टर लोग मेरे पास आए और उस आश्चर्यजनक प्रगति पर मुझे बधाई दी। उनके वैसे मधुर शब्द मैंने जीवन में पहली बार सुने थे। मैं खुशी के मारे नाचना चाहता था।

कहने का अर्थ यह है कि जब तक मैं बिस्तर पर पड़ा भविष्य की चिन्ता में घुलता रहा अपने स्वास्थ्य में मैंने कोई तरक्की नहीं की। चिन्ता का विष मेरे शरीर में घुलता जा रहा था। यहाँ तक की टूटी पसलियाँ भी ठीक नहीं हो पायीं। किन्तु जैसे ही मैंने कोन्ट्रक्ट ब्रिज खेलने में तैल-चित्र बनाने में, और लकड़ी पर खुदाई करने में अपना ध्यान लगाया कि डाक्टरों ने आकर मुझे अपने स्वास्थ्य में आश्चर्यजनक प्रगति करने पर बधाई दी। अब मैं सामान्यतः स्वस्थ जीवन व्यतीत कर रहा हूँ और मेरे फेफड़े भी आपके फेफड़ों की तरह ही स्वस्थ हैं।

बर्नार्ड शॉ की बात याद रखिए— अपने सुख-दुःख के विषय में चिन्ता करने का समय मिलना ही आपके दुःख का कारण है। इसलिए अपने आपको व्यस्त रखिये-एकदम व्यस्त!'

समय बहुत-सी समस्याओं को अपने आप हल कर देता है।

लेखक:—लुई टी मोन्टेन्ट जूनियर

सेल्स और मार्केट विश्लेषक ११७ वेस्ट १७ वीं स्ट्रीट, न्यूयॉर्क

चिन्ता ने मेरे जीवन के दस वर्ष नष्ट किये। अठारह से अट्ठाईस तक के ये दस वर्ष मेरे युवा जीवन के अत्यन्त सफल और वैभवपूर्ण वर्ष होने चाहिये थे।

अब मैं महसूस करता हूँ कि वे दस वर्ष केवल मेरी ही गलती से नष्ट हुए थे। मुझे हर बात की चिन्ता रहती थी—नौकरी की स्वास्थ्य की परिवार की और अपने हीन भाव की। मैं लोगों से मिलने से इतना डरता था कि मौका पाते ही

बोलने और हिलने—डुलने की मुझे मनाई थी।

लेखक :— जोसेफ – एल – रयान
सुपरवाइज़र फोरेन डिविज़न रोयल टाइप-राइटर कम्पनी आइसलफोर्स
रोकवीले सेन्टर लोंग आइलैंड न्यूयॉर्क

बहुत वर्षों की बात है मैं एक मुकदमे में गवाह था और उसके लिए मुझे बहुत भारी मानसिक बोझ और चिन्ता का सामना करना पड़ा। जब मुकदमा खत्म हो गया और मैं गाड़ी में बैठ कर घर लौट रहा था मुझे यकायक शारीरिक मूर्छा ने घेर लिया। दिल की बीमारी थी। मेरे लिए साँस लेना तक असम्भव हो गया। जब मैं घर गया तो डॉक्टर ने मुझे इन्जेक्शन दिया। जब मुझे होश आया तो मैंने देखा कि अन्तिम धार्मिक संस्कार के लिए पेरिश के पादरी वहाँ मौजूद थे।

मैंने अपने परिवार के लोगों के चेहरों पर भयंकर विषाद देखा। मैंने जान लिया था कि मेरी नाव डगमगा रही है। बाद में मुझे पता चला कि डॉक्टर ने मेरी पत्नी को कह दिया था कि आध घन्टे के अन्दर शायद मेरी जीवनलीला समाप्त हो जाए। मेरा दिल इतना कमजोर हो गया था कि मुझे हिलने, डुलने और बोलने की मनाई कर दी गई थी।

यद्यपि मैं कोई सन्त नहीं हूँ, फिर भी मैंने एक बात सीखी है कि ईश्वर से विवाद नहीं करना। इसलिए मैंने अपनी आँखें बंद करके प्रार्थना की "होई सोई जो राम रचि राखा" होनी होकर ही रहेगी। हे राम ! होगा वही जो तुझे मन्जूर होगा।

वैसे ही मैंने इस विचार को अपनाया मुझे राहत मिली। मेरा मन शिथिल हो गया। मैंने मन ही मन सोचा अनिष्ट क्या हो सकता है ? सिवाय इसके कि रोग तीव्र पीड़ा के साथ फिर से लौट आए और जीवन-नौका डूब जाए। अच्छा है मैं जल्दी ही अपने परम पिता से मिल कर शान्ति प्राप्त कर लूँगा।

एक घन्टे तक मैंने कुर्सी पर बैठे दर्द के दौरे की प्रतीक्षा की। अन्त में मैंने अपने आपसे प्रश्न किया—यदि मैं मर नहीं सका तो आगे क्या करूँगा ? मैंने निश्चय कर लिया कि अब मैं स्वास्थ्य लाभ करने का भरसक प्रयत्न करूँगा। तनाव और चिन्ता की स्थिति में अपने आपको कोसना छोड़ कर अपनी शक्ति का पुनः निर्माण करूँगा।

यह चार वर्ष पूर्व की बात है। तबसे मैंने अपनी शक्ति को इतना बढ़ा लिया है कि डाक्टर को भी उस पर आश्चर्य होता है। मैं अब चिन्ता नहीं करता और मुझ में जीने के लिए नया उत्साह है। किन्तु ईमानदारी की बात यह है कि यदि मैंने अनिष्ट का, जो मृत्यु के रूप में मेरे सामने था सामना न किया होता और उसे सुधारा न होता तो मेरा विश्वास है कि मैं आज तक जिन्दा नहीं रहता। यदि

मैंने मशविरा को स्वीकार नहीं किया होता तो अपने ही मन और आतंक से मैं मर गया होता।

आज भी स्पन इसलिए जीवित हैं कि उन्होंने चमत्कारी फारमूला—मशविरा का मुकाबला करो—के सिद्धान्त को अपनाया।

जब मैं एक काम हाथ में लेता हूँ तब दूसरे काम की चिन्ता बिल्कुल छोड़ देता हूँ

लेखक—ओडवे टीड

आप बोर्ड आफ हायर एज्युकेशन न्यूयॉर्क के चेयरमैन हैं।

चिन्ता एक आदत है जिसे मैंने कई दिन हुए छोड़ दिया है। मेरा विश्वास है कि मुख्यतः तीन बातों के कारण मैं चिन्ता को अपने से दूर रख सका हूँ।

पहली बात तो यह कि विनाशकारी क्लेश को मोल लेने की मुझे फुरसत नहीं। मेरी तीन मुख्य प्रवृत्तियाँ हैं और हरेक प्रवृत्ति ऐसी है जिसमें मुझे वस्तुतः पूरा दिन लगाना होता है। मैं कोलम्बिया विश्वविद्यालय में एक बहुत बड़ी कक्षा में भाषण देता हूँ, न्यूयॉर्क शहर के बोर्ड आफ हायर एज्युकेशन का प्रधान हूँ और हार्पर एण्ड ब्रदर्स नामक प्रकाशक फर्म के आर्थिक व सामाजिक पुस्तक विभाग का अधिकारी भी हूँ। इन तीन विभिन्न प्रवृत्तियों के काम के मारे मुझे व्यथित होने और चिन्ता में चक्कर काटने का समय ही नहीं मिलता।

दूसरी बात यह है कि जब मैं एक काम छोड़ कर दूसरा काम हाथ में लेता हूँ तो पहले काम की सभी समस्याओं को ताक पर रख देता हूँ। मुझे एक प्रवृत्ति से दूसरी प्रवृत्ति को हाथ में लेने से उत्साह और ताज़गी मिलती है। इससे मुझे आराम मिलता है और मेरा दिमाग स्वस्थ हो जाता है।

तीसरी बात यह है कि आफिस बन्द करते ही वहाँ की सभी समस्याओं को अपने दिमाग से निकाल बाहर कर देता हूँ। यदि ऐसा न करूँ तो वे सदा दिमाग में बनी रहें। हर काम में कुछ न कुछ ऐसी समस्याएँ होती ही हैं जो दिमाग पर छाई रहती हैं। पर यदि मैं उन सारी समस्याओं को अपने साथ घर ले जाऊँ और रात भर उन के कारण चिन्तित रहूँ तो मेरा स्वास्थ्य बिगड़ जाए और साथ ही उन समस्याओं से पार पाने की योग्यता भी मुझ में न रहे।

आर्डवे टीड का काम करने का ढंग बहुत अच्छा है। इसके अलावा परिच्छेद ११ का नियम भी आपको याद ही होगा।

यदि मैंने चिन्ता का परित्याग न किया होता तो कभी का कब्र में लेट गया होता

लेखक — कोनी मेक

मैं ६३ वर्ष से बेस-बॉल प्रोफेशनल हूँ। सबसे पहले मैंने यह काम सन् १८८ के लगभग शुरू किया था। मुझे कोई वेतन नहीं मिलता था। हम बीरान जगहों पर खेलते और टीन के डब्बों, घोड़ों के बेकार सामानों आदि से लड़खड़ाते रहते। जब खेल समाप्त होता, तब हम टोपी घुमाते। किन्तु उससे जो पैसा मिलता वह मेरे लिए कम पड़ता क्यों कि अपनी विधवा माँ और छोटे भाई-बहनों का एकमात्र सहारा मैं ही था। कभी कभी हमारे दल को स्ट्रॉबेरी, क्लैम केक आदि पर गुजारा करना पड़ता।

मेरी चिन्ता के बहुत से कारण थे। केवल मैं ही एक ऐसा मैनेजर था, जिसकी टीम सात वर्षों तक दूसरों के मुकाबले में बराबर आखिरी रहती आती थी। मैं ही एक ऐसा मैनेजर था जिसने आठ वर्षों में आठ सौ बार खेल में मात खाई थी। इन असफलताओं के कारण मैं इतना चिन्तित रहने लगा कि मेरा खाना और सोना हराम हो गया। किन्तु गत पच्चीस वर्षों से मैंने चिन्ता करना बिल्कुल छोड़ दिया है। और मेरा तो यह पक्का विश्वास है कि यदि मैंने चिन्ता का परित्याग न किया होता तो मैं कभी का कब्र में पहुँच चुका होता।

आज जब मैं अपने पिछले लम्बे जीवन (जिन दिनों मैं पैदा हुआ लिंकन अमेरिका के प्रेसीडेण्ट थे) पर दृष्टिपात करता हूँ तो मुझे विश्वास हो जाता है कि निम्नलिखित बातों के कारण ही मैं चिन्ता पर काबू पा सका —

(१) मैं समझ गया था कि चिन्ता करना व्यर्थ है। इससे कोई लाभ नहीं और इससे जीवन के बरबाद होने का भय लगा रहता है।

(२) चिन्ता मेरे स्वास्थ्य को नष्ट कर देगी।

(३) मैंने अपने आपको आगे होने वाले खेलों को जीतने के लिए योजना बनाने में तथा तैयारी करने में इतना व्यस्त रखा कि हारे हुए खेलों पर चिन्ता करने के लिए मेरे पास समय ही न रहा।

(४) अन्त में मैंने एक नियम यह किया कि किसी भी खिलाड़ी को, खेल समाप्त होने के चौबीस घण्टे बीतने के पूर्व, उसकी भूलों के लिए सावधान नहीं करूँगा। शुरू शुरू में खेल समाप्त होने पर मैं अपने खिलाड़ियों के साथ कपड़े बदलता था। अगर टीम हार जाती तो मेरे लिए उस समय खिलाड़ियों की कटु आलोचना करने तथा उन्हें खरी-खरी सुनाने से अपने आपको रोकना असम्भव-सा हो जाता। इससे मेरी चिन्ताएँ और बढ़ जातीं। दूसरे खिलाड़ियों की उपस्थिति में किसी एक खिलाड़ी की आलोचना करने से मुझे उसका सहयोग नहीं मिलता

और वह मुझ से नाराज हो जाता। खेल में हार जाने के तुरन्त बाद ही खिलाड़ियों को जो कुछ कहना होता कह देता इसलिए दूसरे दिन कहने को कुछ नहीं रहता। और तब तक मेरा दिमाग भी ठण्डा हो जाता। और उनकी गलतियाँ मुझ पर इतनी हावी नहीं रहतीं। बाद में जब मैं उन खिलाड़ियों से बातें करता तो वे मुझ पर न नाराज होते, न अपना बचाव करने की कोशिश करते।

(५) मैं उन्हें हिम्मत बँधाता; उन्हें प्रोत्साहन देता और उनकी तारीफ करता। उनकी आलोचना करके उन्हें नीचा नहीं गिराता। मैं हर आदमी के लिए एक दो अच्छी बातें कहने का प्रयत्न करता।

(६) मैंने यह महसूस किया कि थक जाने पर मुझे अधिक चिन्ता होती है इसलिए अब मैं हर रात दस घण्टे बिस्तर पर बिताता हूँ और हर दोपहर को थोड़ा सा सोता हूँ। चाहे यह पाँच मिनट के लिए ही क्यों न हो। इससे मुझे राहत मिलती है।

(७) मेरा तो विश्वास है कि कार्यरत रह कर ही मैं अपनी चिन्ताओं को दूर रख कर अपनी उम्र को बढ़ा सका हूँ। मैं ८५ वर्ष का हूँ किन्तु अपने कार्य से अवकाश लेना नहीं चाहता। मैं अपने को वृद्ध भी तभी महसूस करूँगा, जब अपनी पीछी गलतियों को दुहराने लगूँगा।

कोनी मेक ने चिन्ता रोकने के बारे में कोई पुस्तक नहीं पढ़ी थी, इसलिए उसने अपने नियम आप बनाए। आप भी उन नियमों की सूचि क्यों नहीं बना लेते जिन्होंने कभी आपकी सहायता की है। आप उन्हें यहीं लिख डालिये।

ये हैं वे नियम जिन्होंने चिन्ता पर काबू पाने में मेरी सहायता की —

१ .. .. २ ३ .. ४

'एक ही साधे सब सधे सब साधे सब जाए'

लेखक : जॉन होमर मीलर

'टेक अ लुक ऐट युअरसेल्फ' नामक पुस्तक के लेखक

कई वर्षों पहले मैंने यह समझ लिया था कि चिन्ता से दूर भाग कर उससे कभी बचा नहीं जा सकता पर उसके प्रति अपने मानसिक रवैये को बदलने से उसे दूर किया जा सकता है। मैंने यह भी जान लिया था कि मेरी चिन्ताएँ बाह्य न होकर आन्तरिक हैं।

जैसे जैसे वर्ष बीतते गए मैं यह समझता गया कि समय स्वयं बहुतसी चिन्ताओं से निबट लेता है। वस्तुतः जब मैं एक सप्ताह के पहले की चिन्ता को याद करने की कोशिश करता तो उसे याद करना भी मेरे लिए कठिन हो जाता। इसलिए मेरा अपना एक नियम है कि जब तक एक सप्ताह नहीं बीत जा-

किसी समस्या पर दुःखी न होऊँ और यदि किसी भी समस्या को सदा के लिए अपने मस्तिष्क के बाहर न भी रख सकूँ तो कम से कम एक सप्ताह के लिए तो उसे रोक ही दूँ। ऐसा करने से यह लाभ होता है कि समस्या अपने आप ही हल हो जाती है या फिर मेरी मानसिक दशा ही इतनी बदल जाती है कि उस समस्या से मुझे इतना कष्ट नहीं होता।

सर विलियम ओस्लर के दर्शन को पढ़ने से मुझे बहुत सहायता मिली है। वे बहुत बड़े डॉक्टर ही न थे बल्कि जीने की महानतम कला के एक कुशल कलाकार भी थे। उनके कुछ शब्दों ने चिन्ता निवारण करने में मेरी बड़ी सहायता की है। उनके सम्मान में दिये गये एक भोज के अवसर पर सर विलियम ने कहा था– 'मेरी जो कुछ भी सफलता है उसका भेद मेरी उस शक्ति को है, जिसके आधार पर मैं अपने दिनभर के कार्य में जुटा रहता हूँ और उसको अपनी उत्तमोत्तम योग्यता से करने का प्रयत्न करता हूँ। अपने मस्तिष्क को भी मैं उसी पर छोड़ देता हूँ।'

अपनी चिन्ताओं से पार पाने में मैंने एक तोते के शब्दों को अपना सूत्र बना लिया है। उनके बारे में मेरे पिताजी बताया करते थे कि पेन्सिलवेनिया के एक क मार्ग में पिंजड़े में एक तोता लटका रहता था। जैसे ही क्लब के सदस्य उस दरवाजे से गुजरते तो वह बार बार कहता, 'एक ही साथे सब सधे, सब साधे सब जाए।' मेरे पिताजी ने भी मुझे अपनी कठिनाइयों को उसी आधार पर हल करना सिखाया था। मैंने यह जान लिया है कि एक बार में एक ही काम करने से कार्यभार को शान्ति और धैर्य के साथ वहन करने में सहायता मिलती है। इसलिए एक ही साथे सब सधे का नियम ही श्रेयस्कर है।

यहाँ भी चिन्ता पर काबू पाने का एक मूलभूत सिद्धान्त लागू होता है। और वह है– आज की परिधि में रहिये।' आप इस सिद्धान्त को इस पुस्तक के पिछले पृष्ठों में फिर से पढ़ लीजिए।

अब ईश्वर मेरा पथ–प्रदर्शक है

लेखक : जोसफ एम कॉटर

१५३५ मार्गो एवन्यु सिकागो एलिनिओस

मैंने युवावस्था और उसके पहले का सारा जीवन निरन्तर चिन्ता करके नष्ट कर दिया। चिन्ता करना मेरा एक पेशा बन गया था। मेरी कई चिन्ताएँ थीं और उनके कई रूप थे। उनमें से कुछ वास्तविक थीं बाकी सब काल्पनिक। मेरे जीवन में ऐसे अवसर बहुत ही कम आते थे जब मुझे चिन्ता नहीं होती थी। जब चिन्ता न होती तो लगता – कहीं किसी बात की लापरवाही तो नहीं कर रहा हूँ।

किन्तु गत, दो साल से एक दूसरे ही ढंग से जीवन बिताने लगा हूँ। मैंने अपनी भूलों तथा अवगुणों का विश्लेषण करना आरम्भ कर दिया है। यह मेरा अपना निर्भीक और नैतिक आविष्कार था। इससे मुझे अपनी चिन्ता का कारण स्पष्ट होने लगा।

अब तक मैं अपना जीवन क्रम को व्यवस्थित एवं सीमित नहीं कर पाया था। कल की गलतियों पर मुझे क्रोध आता था और भविष्य के बारे में भय लगा रहता था।

मुझे बार बार बताया गया कि 'आज' वही 'कल' है जिसकी चिन्ता मैंने 'कल' की थी। किन्तु उसका मुझ पर कोई प्रभाव नहीं पड़ा। मुझे केवल चौबीस घन्टों के कार्यक्रम को लेकर जीने की सलाह भी दी गयी। मुझे यह भी कहा गया था कि 'आज' के जीवन पर ही हमारा अधिकार है और हमें रोज अपने सुयोगों का पूर्ण दोहन करना चाहिए। मुझे कहा गया था कि यदि मैंने यह किया तो काम की व्यस्तता के कारण भूत या भविष्य के बारे में चिन्ता करने का मेरे पास समय ही न रहेगा। यह सलाह तर्क-संगत एवं विवेकपूर्ण थी किन्तु मुझे उन युक्तियों का प्रयोग करने में बड़ी कठिनाई महसूस हुई।

तब, एकाएक जैसे अन्धे के हाथ बटेर लगा हो, मुझे अपनी कठिनाइयों का हल मिल गया। ३१ मार्च १९४५ का दिन था। शाम के सात बजे थे। हम कुछ मित्रों के साथ गाड़ी में जा रहे थे। उन्हें विदा देनी थी। वे 'दि क्वीन-ऑफ-मेक्सि टेजन्स' नामक एक जहाज से, छुट्टियाँ बिताकर काम पर लौट रहे थे। कुछ घम रहा था। भीड़ काफी थी। अपनी पत्नी के साथ गाड़ी में चढ़ने के बजाय मैं गाड़ी के सामने की पटरियों पर उतर आया। मैं एक मिनट तक बड़े चमकीले इन्जन की तरफ देखता रहा। एकाएक मैंने एक बहुत बड़ा सीमाफोर (सिग्नलपोस्ट) देखा। यह जहाज का सिग्नल था। एक पीली रोशनी नजर आ रही थी। तत्काल ही यह रोशनी हरी बन गयी। उसी समय इन्जीनियर ने घन्टी बजाई। सब जहाज पर चढ़ गये। कुछ ही पलों में जहाज अपनी २१ मील की यात्रा के लिए रवाना हो गया।

मेरा दिमाग चक्कर खाने लगा। कोई बात मुझे रह रहकर परेशान कर रही थी। मुझे किसी चमत्कार का अनुभव होने लगा। एकाएक ज्ञात हुआ कि इन्जीनियरने मुझे अपनी समस्याओं का हल बता दिया है। वह हरी रोशनी के सहारे अपनी लम्बी यात्रा के लिए रवाना हो रहा था। यदि उसकी जगह मैं होता तो अपनी यात्रा की सभी कठिनाइयों के बारे में एक साथ सोचता और सुरक्षा के लिए चिन्तित रहता। क्योंकि अपने जीवन में अब तक कुछ ऐसा ही व्यवहार करता आ रहा हूँ। स्टेशन पर बैठे-बैठे भी मैं भविष्य की चिन्ता करके घबरा रहा था।

अब मैं सोचने लगा—उस इन्जीनियरने अपनी यात्रा के मार्ग में आनेवाली कठिनाइयों की चिन्ता एक साथ नहीं की क्योंकि उसके जहाज का पथ-प्रदर्शन

करने के लिए सिग्नल लगे हुए थे। उनके इंगित पर वह जहाज की गति को कम-ज्यादा कर सकता था। सिग्नल की पीली रोशनी गति कम करने का संकेत देती है। लाल रोशनी आगे के खतरे के कारण रुक जाने का संकेत देती है। इस प्रकार जहाज की यात्रा सुरक्षित हो जाती है।

मैंने भी मन ही मन प्रश्न किया कि, मैं भी अपनी जीवन – यात्रा के लिए एक उत्तम सिग्नल पद्धति को क्यों न अपनाऊं ! मुझे अपने आप ही इस का उत्तर मिल गया कि मेरे पास भी ऐसी ही एक सिग्नल – पद्धति है। भगवान ने उसे मुझे दिया है वही उसका संचालन भी करता है। वह अचूक है। मैंने उस हरी रोशनी की, जिससे कि जीवन – यात्रा सुगम हो जाए, खोज की। पर वह मिलती कहाँ ! मैंने सोचा-भगवान ने ही इन हरी रोशनियों को बनाया है फिर उसी से उनके लिए क्यों न पूछा जाय ! मैंने यही किया।

अब मैं जब सवेरे की प्रार्थना करता हूँ मुझे दिन भर के काम के लिए हरी रोशनी का संकेत मिल जाता है। मुझे कभी कभी पीली रोशनी भी दिखाई देती है। जो मेरी गति को रोक देती है। कभी कभी मैं लाल रोशनी भी देखता हूँ जो मुझे खतरे की ओर बढ़ने से रोक देती है।

जब से मैंने यह खोज की है मुझे कभी कोई चिन्ता नहीं हुई। गत दो वर्षों में लगभग सात सौ हरी रोशनियाँ मुझे मिलीं और जीवन की यात्रा बिना किसी खतरे की चिन्ता के बहुत कुछ सुगम हो गई। अब मैं हर रंग की रोशनी का मतलब समझ कर उसके अनुसार चलना सीख गया हूँ।

जॉन डी. राकफेलर के पैंतालीस वर्ष

जॉन डी. राकफेलर सीनियर अपनी ३३ वर्ष की अवस्था तक करीब १ लाख की सम्पत्ति इकट्ठी कर चुके थे और ४३ वर्ष की अवस्था तक संसार की अपूर्व तथा सबसे बड़ी मोनोपोली का निर्माण उन्होंने कर लिया था। वह मोनोपोली थी–स्टैण्डर्ड ऑयल कम्पनी की। किन्तु ५३ वर्ष की अवस्था में उनका क्या हाल हुआ? उस अवस्था में चिन्ता ने उन्हें जकड़ लिया। चिन्ता और जबरदस्त तनाव के जीवन ने उनके स्वास्थ्य को बिगाड़ कर रख दिया। ५३ वर्ष की अवस्था में ही वे मिस्री से लगने लगे। उपर्युक्त शब्द उनके एक जीवनी लेखक जॉन के. विंकलर ने कहे हैं।

५३ वर्ष की अवस्था में पाचन-शक्ति सम्बन्धी एक रहस्यमयी बीमारी ने उनको घर दबाया। उनके सभी बाल यहाँ तक कि बरौनियों के भी, गायब हो गए। केवल भौंहों पर थोड़े थोड़े बाल बचे थे। विंकलर कहता है कि उनकी स्थिति इतनी

गम्भीर हो गयी थी कि जॉन को सिर्फ दूध पर जिन्दा रहने के लिए मजबूर होना पड़ा। डॉक्टरों ने एलोपेसिया की बीमारी बतलाई थी। बाल झड़ने की यह बीमारी प्रायः उत्तेजना और भय के कारण उत्पन्न होती है। बाल झड़ जाने से वे इतने भद्दे लगने लगे थे कि उन्हें अपनी खोपड़ी पर टोपी पहने रहना पड़ता था। बाद में उन्होंने पाँच सौ डॉलर के कीमत की विग पहनना शुरू किया और जीवन भर वे ये सफेद बालों की विग पहनते रहे।

आरम्भ में रॉकफेलर का शारीरिक स्वास्थ्य और ढाँचा बहुत मजबूत था। किसान के घर में उनका लालन-पालन हुआ था, इसलिए उनके कन्धे पुष्ट और शक्तिशाली थे। उनकी पीठ सीधी और तनी हुई थी और उनकी चाल तीव्र और लचक लिये हुए थी।

किन्तु ५३ वर्ष की अवस्था में जब कि अधिकांश लोग स्वस्थ होते हैं, उनके कंधे झुक गए और चाल मरी हो गई। उनके एक दूसरे जीवनी लेखक जॉन विन्कलर के अनुसार, जब वे आइने में देखते तो उनके सामने वृद्ध व्यक्ति का रूप नजर आता। अनवरत कार्य, निरन्तर चिन्ता, गालियाँ, निद्राहीन रातें, विश्राम और कसरत के अभाव के कारण उनके शरीर की शक्ति निकल चुकी थी। वे संसार के सबसे धनी व्यक्ति थे फिर भी उन्हें पथ्य पर रहना पड़ता था। उन्हें ऐसा भोजन करना पड़ता, जिसे एक भिखारी भी पसन्द नहीं करेगा। उनकी साप्ताहिक आय लगभग दस लाख डॉलर थी। किन्तु उनके भोजन पर सप्ताह में दो डॉलर भी खर्च नहीं होते थे। डॉक्टर लोग उन्हें खट्टा दूध और कुछ बिस्कुट खाने को देते थे। उनकी चमड़ी का रंग बदल गया था। लगता था जैसे कोई पुराना चमड़ा उनकी हड्डियों के इर्द गिर्द लपेटकर रख दिया गया हो। ५३ वर्ष की अवस्था में उत्तम से उत्तम और अत्यन्त कीमती दवा भी उनको मौत से बचाने में असमर्थ प्रतीत होने लगी।

ऐसा क्यों हुआ? इसका कारण था चिन्ता, दबाव और तनाव का जीवन। उन्होंने वस्तुतः अपने को कब्र के किनारे पहुँचा दिया था। उनके परिचितों का कहना है कि ३३ वर्ष की अवस्था में ही ठीक उसी निश्चय के साथ अपने काम में जुट पड़े थे। केवल अच्छे और लाभप्रद सौदे की खबर ही उनके मन को प्रसन्न कर सकती थी। जब उनको कोई बड़ा लाभ हो जाता तो वे एक युद्ध नृत्य-सा करने लगते। अपने हैट को फर्श पर फेंक देते और थिरक थिरक कर नाचने लगते। पर यदि उन्हें व्यापार में हानि हो जाती तो वे बीमार हो जाते। एक बार उन्होंने ग्रेट लेक्स के रास्ते से बिना बीमा कराए ४ हजार डॉलर का अनाज वहाँ रवाना कर दिया। बीमे की १५ डॉलर की रकम उनको बहुत अधिक लगी। उस रात को एरी झील के ऊपर भयंकर तूफान उठा। रॉकफेलर को अपना माल नष्ट हो जाने की इतनी चिन्ता हुई कि दूसरे दिन सबेरे जब उनका साझेदार जार्ज गार्डनर ऑफिस में पहुँचा तो उसने देखा कि जॉन डी० रॉकफेलर कमरा में

इधर उधर जमीन माप रहे हैं। 'जल्दी करो" उन्होंने भर्राई आवाज में कहा "यदि अधिक विलम्ब नहीं हो गया हो तो हमें अब भी बीमा करा लेना चाहिए। गार्डनर बाहर गया और बीमा करा लिया। लेकिन जब वह ऑफिस में लौटा तो उसने देखा कि जॉन डी और भी अधिक उग्रता की अवस्था में हैं। इसी दरमियान उन्हें एक तार मिला जिस में बतलाया गया था कि माल से भरा जहाज तूफान से बचकर किनारे लग चुका है। अब उन्हें पहले से भी ज्यादा दुःख था इसलिए कि उनके १५ डॉलर बेकार गए। वस्तुतः वे इतने बीमार हो गये कि घर जाकर बिस्तर पकड़ लिया। जरा सोचिए, उन दिनों उनकी फर्म प्रति वर्ष ५ लाख डॉलर की रकम का धन्धा कर रही थी। फिर भी १५ डॉलर के लिए अपने आपको इतना दुःखी बना लिया कि उन्हें बिस्तर पकड़ लेना पड़ा।

उन्हें पैसा बढ़ाने और रविवारीय स्कूल में पढ़ाने के सिवा किसी काम के लिए समय नहीं था। न उन्हें खेलने का समय था और न ही आमोद–प्रमोद करने का। जब उनके भागीदार ने एक पुराना यॉच (जहाज) तीन अन्य व्यक्तियों के साथ दो हजार डॉलर में खरीदा तो जॉन डी क्रुद्ध हो गए और उसमें बैठकर सैर के लिए जाने से इन्कार कर दिया। गार्डनर ने उन्हें शनिवार के दिन दोपहर को काम करते हुए देखा और उन्हें नौका–सैर का आमन्त्रण दिया और कहा कि इससे आपको लाभ होगा; आप धन्धे की बात भूल जाइए, थोड़ा आमोद प्रमोद भी कीजिए। इस पर रोकफेलर ने उत्तेजित होकर चेतावनी देते हुए कहा "तुम्हारे जैसा अत्यन्त खर्चीला आदमी मैंने अबतक नहीं देखा। तुम बैंकों में अपनी और मेरी साख को धक्का पहुँचा रहे हो। इसका नतीजा यह होगा कि हमारा व्यापार नष्ट हो जायगा। मैं तुम्हारे यॉच पर नहीं आऊँगा। मैं उसे देखना भी नहीं चाहता।' और वे शनिवार का सारा दिन ऑफिस में ही गुजारते रहे।

विनोद और दूरदर्शन की कमी जॉन डी के व्यापारिक जीवन की कमजोरी थी। वर्षों के बाद उन्होंने बतलाया 'मैं सोते समय हमेशा यह सोचता कि मेरी सफलता अस्थाई है।

करोड़ों रुपयों की सम्पत्ति होते हुए भी अपने वैभव के नष्ट हो जाने की काल्पनिक चिन्ता किये बिना वे कभी नहीं सोये। खेल–कूद और आमोद-प्रमोद के लिए उनके पास समय ही न था। वे कभी थियेटर नहीं गये, ताश नहीं खेले किसी पार्टी में नहीं गये। मार्क हन्ना के कथन के अनुसार वे पैसे के पीछे पागल हो गए थे। वे अन्य सभी बातों में समझदार थे किन्तु पैसे के बारे में पागल थे।

ओहीयो अन्तर्गत क्लीवलैण्ड में अपने पड़ोसी के सामने रॉकफेलर ने एक बार स्वीकार किया था कि "मैं लोगों का प्यारा बनना चाहता हूँ।" किन्तु वे व्यवहार में इतने शिथिल और रूखे थे कि बहुत कम लोग उन्हें पसन्द करते थे। मारगन को एक बार उनके साथ धन्धा करने के कारण पछताना हुआ। उसने क्रोध से बड़बड़ाते हुए कहा—"मैं इस आदमी को पसन्द नहीं करता मैं इसके

इधर उधर जमीन माप रहे हैं। "जल्दी करो" उन्होंने भर्राई आवाज में कहा "यदि अधिक विलम्ब नहीं हो गया हो तो हमें अब भी बीमा करा लेना चाहिए।" गार्डनर बाहर गया और बीमा करा लिया। लेकिन जब वह ऑफिस में लौटा तो उसने देखा कि जॉन डी और भी अधिक उग्रता की अवस्था में हैं। इसी दरमियान उन्हें एक तार मिला जिस में बतलाया गया था कि माल से भरा जहाज तूफान से बचकर किनारे लग चुका है। अब उन्हें पहले से भी ज्यादा दुःख था इसलिए कि उनके १५ डॉलर बेकार गए। वस्तुतः वे इतने बीमार हो गये कि घर जाकर बिस्तर पकड़ लिया। जरा सोचिए, उन दिनों उनकी फर्म प्रति वर्ष ५ लाख डॉलर की रकम का धन्धा कर रही थी। फिर भी १५ डॉलर के लिए अपने आपको इतना दुःखी बना लिया कि उन्हें बिस्तर पकड़ लेना पड़ा।

उन्हें पैसा कमाने और रविवारीय स्कूल में पढ़ाने के सिवा किसी काम के लिए समय नहीं था। न उन्हें खेलने का समय था और न ही आमोद–प्रमोद करने का। जब उनके भागीदार ने एक पुराना यॉच (जहाज) तीन अन्य व्यक्तियों के साथ दो हजार डॉलर में खरीदा तो जॉन डी क्रुद्ध हो गए और उसमें बैठकर सैर के लिए जाने से इन्कार कर दिया। गार्डनर ने उन्हें शनिवार के दिन दोपहर को काम करते हुए देखा और उन्हें नौका–सैर का आमन्त्रण दिया और कहा कि इससे आपको आराम होगा; आप धन्धे की बात भूल जाइए; थोड़ा आमोद प्रमोद भी कीजिए। इस पर रॉकफेलर ने उत्तेजित होकर चेतावनी देते हुए कहा "तुम्हारे जैसा अत्यन्त खर्चीला आदमी मैंने अबतक नहीं देखा। तुम बैंकों में अपनी और मेरी साख को धक्का पहुँचा रहे हो। इसका नतीजा यह होगा कि हमारा व्यापार नष्ट हो जायगा। मैं तुम्हारे यॉच पर नहीं जाऊँगा। मैं उसे देखना भी नहीं चाहता।" और वे शनिवार का सारा दिन ऑफिस में ही गुजारते रहे।

विनोद और दृष्टिकोण की कमी जॉन डी के व्यापारिक जीवन की कमजोरी थी। वर्षों के बाद उन्होंने बतलाया "मैं सोते समय हमेशा यह सोचता कि मेरी सफलता अस्थाई है।"

लाखों डॉलरों की सम्पत्ति होते हुए भी अपने वैभव के नष्ट हो जाने की काल्पनिक चिन्ता किए बिना वे कभी नहीं सोए। खेल–कूद और आमोद–प्रमोद के लिए उनके पास समय ही न था। वे कभी थियेटर नहीं गए ताश नहीं खेले किसी पार्टी में नहीं गये। मार्क हन्ना के कथन के अनुसार वे पैसे के पीछे पागल हो गये थे। वे अन्य सभी बातों में समझदार थे किन्तु पैसे के बारे में पागल थे।

ओहियो अन्तर्गत क्लीवलैण्ड में अपने पड़ोसी के सामने रॉकफेलर ने एक बार स्वीकार किया था कि "मैं लोगों का प्यारा बनना चाहता हूँ।" किन्तु वे व्यवहार में इतने शिथिल और सन्देही थे कि बहुत कम लोग उन्हें पसन्द करते थे। मारगन को एक बार उनके साथ धन्धा करने के कारण पछतावा हुआ। उसने क्रोध से बड़बड़ाते हुए कहा—"मैं इस आदमी को पसन्द नहीं करता, मैं इसके

किसी चर्च में दान देते तो सारे देश के सब के धर्मोपदेशक खून रंगा पैसा कहकर उस दान की भर्त्सना करते। किन्तु उन्होंने दान देना बन्द नहीं किया। उन्हें लेक मिशिगन के किनारे स्थित एक ऐसे कॉलेज का पता चला जिसे पैसों की अत्यन्त आवश्यकता थी। रहन के कागज के कारण यह बन्द किया जानेवाला था, पर उन्होंने उसकी सहायता की और लाखों डॉलर इस कॉलेज को दान देकर उसे एक विश्वविख्यात 'शिकागो विश्वविद्यालय' का रूप दे दिया। उन्होंने हब्शी लोगों की सहायता करना शुरू किया। उन्होंने टस्केगी कॉलेज जैसे हब्शी विश्वविद्यालयों को धन दिया जहाँ जॉर्ज वॉशिंग्टन कार्वर के द्वारा शुरू किए गए कार्य को जारी रखने के लिए धन की बहुत बड़ी आवश्यकता थी। उन्होंने हुकवर्म बीमारी का उन्मूलन करने में सहायता की। हुकवर्म की चिकित्सा करनेवाले एक अधिकारी डॉक्टर चार्ल्स डब्ल्यू. स्टील्स ने कहा कि दक्षिण प्रदेश का नाश करनेवाली इस बीमारी से पीड़ित बीमार को पचास सेन्ट में स्वस्थ किया जा सकता है किन्तु ये पचास सेन्ट दे कौन? रॉकफेलर ने पचास सेन्ट दे दिए। उन्होंने हुकवर्म जैसी भयंकर बीमारी का, जिसने दक्षिण प्रदेश को खोखला-सा कर रखा था, उन्मूलन करने के लिए लाखों रुपए खर्च कर दिए। उन्होंने अपना काम और आगे बढ़ाया और महान अन्तर्राष्ट्रीय फाउण्डेशन की स्थापना की, जो रॉकफेलर फाउण्डेशन के नाम से प्रसिद्ध है। समूचे संसार से बीमारी और अज्ञानता का उन्मूलन करना ही इस संस्था का उद्देश्य है।

इस फाउण्डेशन के सम्बन्ध में मेरी भावुकता का कारण यह है कि सम्भव है किसी दिन रॉकफेलर फाउण्डेशन द्वारा ही मुझे जीवन दान मिले। मुझे आज भी अच्छी तरह से याद है कि सन् १९१२ में मैं चीन में था तो समूचे राष्ट्र में हैजे का प्रकोप फैल रहा था। चीनी किसान मक्खियों की तरह मर रहे थे। इस आतंक के बीच हम पेकिंग के रॉकफेलर मेडिकल कॉलेज में जाकर बीमारी से बचने के लिए टीका लगवाते थे। चीनी और विदेशी सभी को टीके की सुविधा समान रूप से प्राप्त थी। और तभी मुझे पहली बार ज्ञात हुआ कि रॉकफेलर के लाखों डॉलरों से संसार में कितना महान काम हो रहा है।

रॉकफेलर फाउण्डेशन के समान अन्य संस्था का उदाहरण इतिहास में कहीं भी नहीं मिलता। अपने ढंग की यह अनोखी संस्था है। रॉकफेलर जानते थे कि दूरदर्शी व्यक्ति कई प्रकार के महत्त्वपूर्ण अनुसन्धान करके संसार का भला कर सकते हैं। इन अनुसन्धानों के अन्तर्गत अध्ययन का काम किया जा सकता है, कॉलेजों की स्थापना हो सकती है और डॉक्टरों द्वारा रोगों का उन्मूलन करने के प्रयत्न किए जा सकते हैं। किन्तु इस कार्य के लिए धन की आवश्यकता होती है। इसलिए उन्होंने मानवता के लिए कार्य करनेवाले महान मिशनों को सहायता देने का निश्चय किया पर उन पर अपना अधिकार नहीं जमाया। वे उनकी धन से सहायता करते रहते और उन्हें मदद करने में सन्तोष होते। आज हम बैंक की एक

चिन्ता आवेग और भय ने उनके स्वास्थ्य को तोड़कर रख दिया था। अमेरिका की एक अत्यन्त प्रसिद्ध जीवनी-लेखिका इडा टारबेल जब उनसे मिली तो उन्हें देखकर उसे धक्का लगा। उसने लिखा है कि "बुढ़ापा भयंकर रूप से उन के चेहरे पर छा गया था। उनके समान बूढ़ा व्यक्ति मैंने कभी नहीं देखा था। वे इतने बूढ़ क्यों हो गए! जब कि वे जनरल मेकार्थर से, जिसने फिलिपिन्स पर अधिकार कर लिया था, अवस्था में कई वर्ष छोटे थे।' उनका स्वास्थ्य इतना गिर गया था कि इडा टारबेल को उन पर दया आयी थी। वह उन दिनों ऐसी पुस्तक लिख रही थी जिसमें उसने स्टेण्डर्ड ऑइल कम्पनी तथा उसके उद्देश्यों की निन्दा की थी। और यह स्वाभाविक ही था कि उस लेखिका के मन में यह भयंकर जन्तु रूपी कम्पनी और उसके निर्माता के लिए कोई हमदर्दी न होती। फिर भी उसने लिखा है कि जब वह रविवारीय स्कूल में जॉन डी रोकफेलर को अध्यापन कार्य करते और अपने चारों ओर बैठे लोगों के चेहरों को बड़ी उत्सुकता से निहारते हुए देखती, तो उसमें एक अनपेक्षित भावों की उद्भावना होती। समय एवं परिस्थितियों के कारण उसके भाव और भी अधिक तीव्र हो जाते और उसे उनके लिए बड़ा खेद होता। सच है मनुष्य का भय के समान भयंकर शत्रु अन्य कोई नहीं!

जब डॉक्टरों ने रॉकफेलर की जिन्दगी को बचाने का काम हाथ में लिया तब उन्होंने उन्हें तीन नियम बताए और उन नियमों का उन्होंने अपने शेष जीवन में पूरा पूरा पालन किया। वे नियम ये थे—

(१) चिन्ता से दूर रहिये, कैसी भी परिस्थिति क्यों न हो उसके विषय में चिन्ता न कीजिये।

(२) आराम कीजिये और खुली हवा में हल्की-सी कसरत किया कीजिये।

(३) भोजन करने का ध्यान रखिये। भोजन उतना ही कीजिये कि पेट में थोड़ी जगह बची रह जाए।

जॉन डी रोकफेलर ने उन नियमों का पालन किया और उन्होंने सम्भवतः अपने जीवन को बचा भी लिया। अवकाश प्राप्त करने पर उन्होंने गोल्फ खेलना सीखा, बागवानी शुरू की और अपने पड़ोसियों से गपशप लड़ाने लगे। वे खेलने और गाने लगे।

इसके अतिरिक्त वे कुछ काम भी करते थे। विन्कलर का कहना है कि कष्ट और अनिद्रा के कारण जॉन डी को मनन करने का समय मिला। वे दूसरे लोगों के बारे में सोचने लगे। अपने धनसम्पत्ति के सम्बन्ध में विचार करना छोड़ जब उन्होंने मानव-सुख की दृष्टि से पैसों के महत्त्व पर विचार किया तो उन्हें बड़ा आश्चर्य हुआ।

राक फलर अब अपने रुपयों को लाखों की तादाद में दान में देने लगे। उनका यह दान देना भी कभी कभी बड़ा कठिन काम बन जाता क्योंकि जब कभी वे

फेलर को पेनिसिलिन जैसे चमत्कार तथा अन्य लोगों के लिए, जो उनके धन की सहायता से सम्पन्न हो सकीं, धन्यवाद दे सकते हैं। स्पाईनल मेनेन्जाइटिस नामक बीमारी के कारण ९ % प्रतिशत बच्चे मृत्यु को प्राप्त हो जाते थे, किन्तु आज आपके बच्चे उस बीमारी से नहीं मरते और इसलिए रॉकफेलर आपके धन्यवाद के पात्र हैं। आज भी मलेरिया तपेदिक इन्फ्लुएन्जा, डिप्थीरिया आदि अन्य कई बीमारियाँ संसार में फैली हुई हैं। उन बीमारियों का उन्मूलन करने में जो कुछ भी काम हुआ उसके लिए रॉकफेलर हमारे धन्यवाद के पात्र हैं।

और रॉकफेलर का क्या हाल था ? क्या उन्हें मानसिक शान्ति मिली थी ? हाँ अन्ततः उन्हें संतोष ही मिला। ' एलन नेवीन्स का कथन है कि सन् १९ के बाद भी यदि जनता यह समझती रहे कि रॉकफेलर स्टेण्डर्ड ऑइल कम्पनी की आलोचना अथवा आक्षेपों पर चिन्तित रहते थे तो यह उसकी बड़ी भारी भ्रान्ति है।

रॉकफेलर सुखी थे। वे पूर्णतया बदल गये थे। यहाँ तक कि उन्हें चिन्ता कभी भी नहीं होती थी। वस्तुतः अपने जीवन की करारी हार के दिनों में भी वे रात को गहरी नींद लेना न छोड़ते।

यह हार उनके सामने उस समय आई जब कि 'वृहद् स्टेण्डर्ड ऑइल कोर्पोरेशन' को इतिहास में भारी से भारी दण्ड भरने की आज्ञा दी गई। अमरिकन सरकार के अनुसार स्टैण्डर्ड ऑइल कम्पनी एक मोनोपोली थी जो एण्टी ट्रस्ट कानून के एकदम विरुद्ध थी। पाँच वर्ष तक यह लड़ाई चलती रही। देश के उत्तम से उत्तम कानून विशारद लगातार इस मुकदमे को लड़ते रहे। कानूनी लड़ाई के इतिहास में यह सब से लम्बी लड़ाई थी। किन्तु अन्ततः स्टैण्डर्ड ऑइल कम्पनी हार गयी। जब जज महोदय ने जिनका नाम केनेसा माउण्टेन लेण्डिस था फैसला सुनाया तो बचाव पक्ष के वकीलों को यह भय लगा कि जॉन डी को इससे बड़ा धक्का लगेगा। किन्तु उन्हें यह मालूम नहीं था कि जॉन डी कितने बदल चुके थे।

उसी रात को एक वकील ने जॉन डी को फोन पर उस फैसले के सम्बन्ध में बतलाया। उसने बड़ी नरमी से उस फैसले के विषय में बातचीत की और तब चिन्ता व्यक्त करते हुए कहा मिस्टर रॉकफेलर आशा है यह फैसला आपका मानसिक संतुलन भंग नहीं करेगा और आपको रात में नींद आ जाएगी। "

किन्तु वृद्ध जॉन डी ने फोन पर ही मुस्कुरा कर हुए कहा मिस्टर जॉनसन तुम चिन्ता न करो मैं जरूर सोऊँगा। अच्छा तो नमस्ते !

यह हाल उस व्यक्ति का था जिसने एक बार एक सौ पचास डॉलर के लिए बिस्तर पकड़ लिया था। यह ठीक है कि जॉन डी को चिन्ता पर विजय पाने के लिए बहुत लम्बा समय लगा। वो वे ५३ वर्ष की अवस्था ही में मरनेवाले थे किन्तु बाद में अठानवें वर्ष की अवस्था तक जिन्दा रहे।

काम सम्बन्धी पुस्तक पढ़ने के कारण मेरा दाम्पत्य जीवन नष्ट होते होते बच गया

लेखक — पी आर कम्प्यु

मैं अपनी कहानी लिखते समय अपना नाम छिपाना पसन्द नहीं करता किन्तु यह इतनी व्यक्तिगत है कि मेरे लिए अपना वास्तविक नाम देना सम्भव नहीं है। पर डा० कार्नेगी इस कहानी के सत्य की साक्षी जरूर देंगे। बारह वर्ष पूर्व मैंने उन्हें यह कहानी सुनाई थी।

'कॉलेज छोड़ने के पश्चात् मुझे एक वृहत् औद्योगिक संस्था में नौकरी मिली। पांच वर्ष के पश्चात् कम्पनी ने मुझे प्रशान्त महासागर के पार सुदूर पूर्व में अपने प्रतिनिधि के रूप में भेज दिया। अमेरिका छोड़ने के एक सप्ताह पूर्व मैंने अपनी जान-पहचान की स्त्रियों में से एक अत्यन्त सुन्दर और आकर्षक स्त्री से विवाह कर लिया, किन्तु हमारी सुहाग रात, हम दोनों ही के लिए दुःखमय एवं निराशापूर्ण रही विशेषकर मेरी पत्नी के लिए। 'हवाई' पहुँचने तक तो वह इतनी निराश एवं भग्न-हृदया हो गई कि यदि उसे जीवन के अत्यन्त लज्जाजनक उपक्रम में हार स्वीकार करने तथा अपने पुराने मित्रों का मुँह दिखाने में शर्म न आती तो वह तुरन्त अमेरिका लौट जाती।

पूर्व में दो वर्ष हमने साथ साथ बड़े संकट में बिताए। मैं इतना दुःखी हो गया था कि कभी कभी आत्महत्या करने का भी विचार कर बैठता। तब एक दिन अकस्मात् एक पुस्तक ने सारी परिस्थिति को बदल दिया। मुझे सदा से ही पुस्तकों से प्रेम रहा है। एक रात सुदूर पूर्व के अपने एक अमरीकन मित्र के पास मैं गया हुआ था और उनके अच्छे पुस्तकालय को मैं देख रहा था। अकस्मात् मैंने डॉक्टर वान डी वल्ड की 'आइडियल मैरेज' नामक पुस्तक देखी। पुस्तक के शीर्षक से ऐसा लगा कि यह कोई कोरा उपदेश देने वाली ऐसी-वैसी पुस्तक होगी। किन्तु मात्र उत्सुकतावश मैंने उसे खोल कर देखा। उसमें अधिकांशतः दाम्पत्य जीवन के काम-पक्ष की बातें थीं और ये बातें स्पष्ट रूप से लिखी गयी थीं। उनमें किसी प्रकार की अश्लीलता का पुट नहीं मिलता था।

यदि किसी ने मुझे काम पर कोई किताब पढ़ने का सुझाव दिया होता तो मैं उस सुझाव को अपना अपमान समझता। काम पर मैं पुस्तक पढ़ूँ! मैं तो उस पर किताब लिख सकता हूँ। किन्तु मेरा दाम्पत्य जीवन इतना दुःखद था कि मैंने हार कर उस किताब को पढ़ने का निश्चय कर लिया। मैंने अपने मित्र से पुस्तक मांगने का साहस किया। मैं स्पष्ट कहता हूँ कि उस पुस्तक का पढ़ना मेरे जीवन की प्रमुख घटनाओं में से एक था। मेरी पत्नी ने भी उस पुस्तक को पढ़ा। उस पुस्तक ने दुःखद दाम्पत्य जीवन को एक सुखद वाद् अवसर- में

बदल दिया। यदि मेरे पास लाखों डॉलर होवे तो उस पुस्तक को छपवाने के सभी अधिकार मैं खरीद लेता और उसकी प्रतियाँ हजारों भावी दम्पतियों को मुफ्त बाँट देता।

सुप्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक डॉक्टर जॉन बी वाट्सन ने एक जगह लिखा है कि "काम, जीवन का अत्यन्त प्रमुख विषय मान लिया गया है और यह भी मान लिया गया है कि अधिकांशतः पुरुषों और स्त्रियों के सुख को तोड़ने में यही एक कारण है।

डॉक्टर वाट्सन का कहना सत्य है। मैं तो इसे मानने के लिए मजबूर हो जाता हूँ। भले ही यह पूरा पूरा सत्य न हो किन्तु अधिकांश अंशों में यह सत्य जरूर है। तब क्या कारण है कि सभ्य समाज काम से अनभिज्ञ हजारों व्यक्तियों को प्रतिवर्ष विवाह करने की अनुमति दे देता है और उनके दाम्पत्य सुख के संयोगों को नष्ट होते देखता रहता है।

यदि हम यह जानना चाहें कि विवाह में कठिनाई कहाँ है ? तो हमें डॉक्टर जी वी हेमिल्टन और केनिथ मेकगोवन लिखित 'वॉट इज रोंग विथ मेरेज' नामक पुस्तक पढ़नी चाहिए। इस पुस्तक को लिखने के पहले उन्होंने चार वर्ष तक दाम्पत्य जीवन की बहुत-सी कठिनाइयों के विषय में खोज की थी। उनका कहना है कि केवल लापरवाह मनोविश्लेषक ही यह कहेगा कि अधिकांशतया दाम्पत्य जीवन के मन-मुटाव का मूल, काम सम्बन्धी गलत समझौते में है। कुछ भी हो, यदि काम-सम्बन्ध संतोषजनक हो तो अन्य कठिनाइयों से उत्पन्न मन-मुटाव आसानी से मुक्त किए जा सकते हैं। इस कथन की सत्यता में मुझे जरा भी सन्देह नहीं है। यह मैं अपने दुःखद अनुभव के आधार पर जानता हूँ। डॉक्टर बटर बी वेस्ट की 'आइडियल मेरेज' नामक पुस्तक, जिसने मेरे दाम्पत्य जीवन को नष्ट होने से बचा लिया अधिकांशतया सभी बड़े सार्वजनिक पुस्तकालयों से प्राप्त हो सकती है या किसी पुस्तकों की दुकान से खरीदी जा सकती है। यदि आप किसी दुल्हे या दुल्हन को भेंट देना चाहें तो उन्हें हस्तकला की कोई वस्तु न दीजिए। उन्हें 'आइडियल मेरेज' पुस्तक की एक प्रति उपहार में दे दीजिए। उस पुस्तक से उनके जीवन का सुख जितना अधिक बढ़ेगा, उतनी संसार भर की हस्तकला तथा कला की सभी वस्तुएँ भी नहीं बढ़ा सकतीं।

डेल कार्नेगी की सूचना:—यदि 'आइडियल मेरेज' पुस्तक खरीदना आपके लिए भारी पड़े तो एक दूसरी पुस्तक की सिफारिश करता हूँ और वह है डाक्टर हन्नाह और एब्राहम स्टोन द्वारा लिखित 'मेरेज मेन्युअल।'

तरह पूर्ण विश्राम की अवस्था में रहता हूँ। इन सब बातों का फल यह हुआ कि अब मेरा जीवन सुखद और जीने योग्य बन गया है। और मैं स्नायु-थकान और स्नायु-चिन्ता से पूर्णतया मुक्त हूँ।

एक सच्ची चमत्कारपूर्ण घटना

लेखक : श्रीमति बॉल बर्गर

११४ कॉलोरेडो एवेन्यु मिनेपॉलिस मिनेसोटा

चिन्ता ने मुझे पूर्णतया हरा दिया था। चिन्ता के कारण मेरा मस्तिष्क इतना उलझ गया था कि जीवन में कोई आनन्द दिखाई नहीं दे रहा था। मेरी शिराओं पर इतना बोझ पड़ गया था कि न तो मैं रात को सो सकती थी और न दिन को विश्राम कर सकती थी। मेरे तीन बच्चे मुझ से बहुत दूर रिश्तेदारों के पास रहते थे, मेरे पति जो हाल ही में सैनिक सेवा से लौटे थे, एक दूसरे शहर में रहकर वकालत जमाने का प्रयत्न कर रहे थे। युद्ध के बाद मुझे जीवन में सुरक्षा और स्थिरता का अभाव महसूस होने लगा।

मुझे भय था की मेरे पति का क्या होगा? मुझे अपने बच्चों के सुख और सामान्य घरेलू जीवन के लिए आवश्यक प्रबन्ध की चिन्ता थी। मुझे स्वयं अपना भी भय था। मेरे पति को कहीं मकान नहीं मिल रहा था और नया मकान बनाना ही एक मात्र उपाय रह गया था। यह सब कुछ मेरी अच्छी अवस्था पर निर्भर था। ज्यों ज्यों मुझे ये बातें अधिक घेरती गई मैं उनके लिए अधिक प्रयत्न करती गई। और साथ ही साथ मेरी असफलता का भय भी अधिकसे अधिक बढ़ता गया। मुझे किसी भी काम की योजना बनाने में भय लगने लगा और महसूस होने लगा कि मेरा आत्मविश्वास जाता रहा है और मैं जीवन में पूर्णतया असफल रही हूँ।

जब चारों ओर अंधकार छा गया था और कहीं से भी सहायता की आशा न रही तो मेरी माँ ने मेरे लिए एक उपाय किया; जिसके लिए मैं उनकी सदा आभारी रहूँगी। उसने मुझे फिर से संघर्ष करने की प्रेरणा दी। उसने मुझे हार मानने तथा अपने स्नायु और मस्तिष्क पर से नियंत्रण खोने से रोक दिया। उसने मुझे बिस्तर छोड़कर अपनी कठिनाई से लड़ने के लिये प्रोत्साहित किया। वह कहती - 'तुम परिस्थितियों के सामने घुटने टेक रही हो उनका सामना करने के बजाय उनसे डर रही हो और जीने के बजाय जिन्दगी से दूर भाग रही हो'।

इसलिए उस दिन से मैंने अपनी परिस्थितियों से संघर्ष करना शुरू किया। उसी सप्ताह मैंने अपने माता-पिता को घर लौट जाने को कह दिया क्योंकि मैं सब काम अपने हाथ में लेनेवाली थी। जो काम पहले असम्भव मालूम होता था उसे

मेरे पिताजी एकाएक मुझे मिलने आये। एक अच्छे डॉक्टर के नाते उन्होंने मेरे संकट और बोतल दोनों को पकड़ मारते ही भाँप लिया। मैंने भी वास्तविकता से पलायन करने का कारण उन्हें बता दिया।

उन्होंने वहीं उसी समय एक नुस्खा लिख दिया और मुझे समझाया कि शराब और सोने की दवा लेने से संकट से छुटकारा नहीं मिलता। किसी भी संकट के लिए केवल एक दवा है जो संसार की सभी दवाओं से उत्तम और विश्वस्त है। और वह है, काम।

मेरे पिताजी का यह कहना कितना सत्य था। काम में लगने की आदत पैदा करना बड़ा कठिन लग सकता है किन्तु जल्दी या देर से, सफलता जरूर मिल जाती है। इसमें निद्रात्मक दवाओं के गुण विद्यमान हैं। यह एक तरह की आदत है और एक बार जब आदत हो जाती है तो बाद में इस आदत को छोड़ना असम्भव हो जाता है। पचास वर्ष बीत गये पर यह आदत अब भी मेरे साथ है।

मैं इतनी चिन्तित रहती थी कि अठारह दिनों तक भोजन का एक ग्रास भी नहीं लिया

लेखिका — कैथरीन हॉलकोम्ब

फिलाग महिला सेरीफ का ऑफिस मोबाइल, मुकामा

तीन माह पूर्व की बात है मैं चार दिन और चार रात तक चिन्ता के कारण सो नहीं सकी और अठारह दिनों तक मैंने भोजन का एक ग्रास भी नहीं लिया। भोजन की सुगन्ध मात्र से मेरा जी मतलाने लग जाता था। जिस मानसिक संकट को मैंने सहा उसका वर्णन करना शब्दों की शक्ति से परे है। शायद नर्क में भी इतनी यातना नहीं होगी। मुझे महसूस होने लगा कि या तो मैं पागल हो जाऊँगी या फिर मर जाऊँगी। मुझे विदित हो गया कि इस तरह से जिन्दा रहना सम्भव नहीं।

जिस दिन मुझे इस पुस्तक की अग्रिम-प्रति मिली उसी दिन मेरे जीवन ने करवट ली। गत तीन महीनों तक मैं वस्तुतः पुस्तकों के सहारे जिन्दा रही। उनका एक-एक पृष्ठ पढ़ती और जीवन का नया रास्ता ढूँढने के लिए भरसक प्रयास करती। इससे मेरी मानसिक अवस्था और मनोवेगों की स्थिरता में जो परिवर्तन आया उस पर एकाएक विश्वास नहीं किया जा सकता। अब मैं रोज के संघर्षों को सह सकती हूँ। आज मैं महसूस करती हूँ कि मेरी विक्षिप्तता के कारण, आज की समस्याएँ न होकर कुछ बीती समस्याएँ थीं। मुझे भय लगा रहता कि कहीं फिर से वे बातें अपना सिर न उठा बैठें।

किन्तु अब, जब मुझे किसी बात की चिन्ता होने लगती है तब मैं तत्काल ही इस पुस्तक से जो सिद्धान्त सीखे हैं उनका प्रयोग करना शुरू कर देती हूँ। यदि मुझ में किसी काम को आज ही करने की व्यग्रता जग जाती है तो मैं उस काम को हाथ में ले लेती हूँ और उसे तत्काल ही सम्पन्न कर अपने दिमाग से निकाल बाहर करती हूँ। जब मेरे सामने ऐसी समस्याएँ आ जाती हैं जिनके कारण मैं पहले पागल-सी हो जाती थी तो अब मैं शान्ति से भाग १ के अनुच्छेद ३ की उन तीन अवस्थाओं का प्रयोग करने का प्रयास करती हूँ। पहले, मैं अपने आप से प्रश्न करती हूँ कि होने वाला अनिष्ट क्या है? दूसरे मैं मन ही मन उस अनिष्ट को स्वीकार करने का प्रयास करती हूँ। तीसरे, मैं समस्या पर विचार करती हूँ और देखती हूँ कि यदि मुझे अनिष्ट को स्वीकार करना ही है और उसे स्वीकार करने की मेरी इच्छा भी है तो मैं उस में क्या सुधार कर सकती हूँ। जब मैं किसी ऐसी घटना के बारे में चिन्तित होती हूँ, जिसे मैं बदल नहीं सकती और जिसे मैं स्वीकार करना नहीं चाहती, तो मैं रुक कर इस छोटी सी प्रार्थना को दुहराने लगती हूँ।

"हे भगवन्! जिस बात को मैं बदल नहीं सकती उसको स्वीकार करने का विवेक मुझे प्रदान कर, जिस को मैं बदल सकूँ उसे बदलने का मुझे साहस दे। मुझे बुद्धि दे कि मैं भले-बुरे को समझ सकूँ"

इस पुस्तक को पढ़ने के पश्चात् मैं वस्तुतः एक नवीन एवं गौरवपूर्ण जीवन का अनुभव करने लगी हूँ। अब मैं चिन्ता से अपने स्वास्थ्य और सुख का नाश नहीं करती। अब मैं भी रात्रि को नौ घण्टे निद्रा ले सकती हूँ, मैं भोजन का आनन्द उठाती हूँ, मुझ पर से परदा हट गया है। मेरे लिए एक नया मार्ग खुल गया है। अब मैं अपने चारों ओर के लौकिक सौन्दर्य को देख सकती हूँ तथा उसका आनन्द उठा सकती हूँ। अब मैं ईश्वर को अपने जीवन के लिए तथा इस मोहक संसार में जीने का सुयोग प्रदान करने के लिए धन्यवाद देती हूँ।

मेरा यह सुझाव है कि आप भी इस पुस्तक को पढ़ डालिये। इसे अपने सिरहाने के पास रखिए। इसकी जो बातें आपकी समस्याओं पर लागू हों, उन पर निशान बना लीजिए। इसका अध्ययन कीजिए और प्रयोग कीजिए। क्योंकि यह पुस्तक सामान्य अर्थ में पढ़ी जानेवाली पुस्तक नहीं है बल्कि एक नवीन जीवन-पथ दिखाने वाली निर्देशिका है।